ज्ञान का खजाना

परमहंस योगानंद सामग्री

भावनाओं को नहीं बता पा रहा था। उसके शारीरिक सिस्टम अचानक बंद हो गए थे और उसके दिमागी आदेशों का जवाब देने से मना कर दिया था। इस हालत में चौबीस घंटे बिताने के बाद , और जैसे ही उसे दफनाने के लिए ले जाया जाने वाला था , उसने बहुत कोशिश की और हिलने में कामयाब रहा। यह घटना दिखाती है कि शरीर बेजान दिखने पर भी खुद की भावना बनी रहती है।

समझदार लोग कहते हैं कि इंसान को होश में रहकर एक्टिविटी और होश को शरीर से अलग करना चाहिए , होश में रहकर नींद की हालत को देखना चाहिए , और दिल और रीढ़ की हड्डी के सेंटर से होश में एक्टिविटी को अपनी मर्ज़ी से हटाने की प्रैक्टिस करनी चाहिए। ऐसा करने से , इंसान होश में यह मानना सीखता है कि मौत अनजाने में और बिना उसकी मर्ज़ी के उस पर क्या थोपेगी।

वाइटल एनर्जी मेडुला ऑब्लांगेटा के ज़रिए शरीर में आती है और ब्रेन के रिज़र्वॉयर में स्टोर हो जाती है। फिर यह स्पाइनल कॉलम में जीवन और चेतना के पांच दूसरे सेंटर्स तक जाती है , जहां यह सेंसरी ऑर्गन्स और शरीर के बाकी हिस्सों में डिस्ट्रीब्यूट हो जाती है।

मौत के समय , वाइटल एनर्जी पूरी तरह और पक्के तौर पर रीढ़ की हड्डी में चली जाती है और मेडुला ऑब्लांगेटा के ज़रिए शरीर से निकल जाती है। एक काबिल योगी , इच्छा और जागरूकता से , इस वाइटल एनर्जी को शरीर और इंद्रियों से रीढ़ की हड्डी में ले जा सकता है और इसे पवित्र समझ के सबसे ऊंचे सेंटर में भेज सकता है , जहाँ वे "मरने " की खुशी महसूस करते हैं —यानी , सीमित शारीरिक चेतना से जुड़ाव से होने वाले सेंसरी भ्रम से आज़ाद हो जाते हैं।

दिल के काम को कंट्रोल करना सीख जाते हैं, तो वे जान-बूझकर मौत या शरीर की बेहोशी (बेहोशी की हालत नहीं) का अनुभव कर पाएँगे।

हमारे ऋषि-मुनि कहते हैं कि आत्मा बचपन, जवानी और बुढ़ापे के सभी पड़ावों में खुद के बारे में होश में रहती है। शरीर में मौजूद आत्मा को लगातार उन सभी अवस्थाओं का पता रहता है जो एक इंसान अनुभव करता है, जिसमें मौत के बाद दूसरा शरीर मिलना और भौतिक और अलौकिक दुनियाओं के बीच घूमना शामिल है। इस सच्चाई को आध्यात्मिक विज्ञान के जानकार लोग बिना किसी शक के मानते हैं।

ऊपर बताए गए चार राज्यों तक ले जाने वाले तरीकों की प्रैक्टिस करके, हम खुद को उसके होने के राज्यों में ट्रैक कर सकते हैं। हम मौत के दौरान, कॉस्मिक स्पेस में उसके भटकने के दौरान, और एक नए शरीर में वापस आने के दौरान उसे होश में ट्रैक कर सकते हैं।

जिन्हें ये बातें नहीं सिखाई जातीं, वे बड़ी नींद यानी मौत के दौरान होश में नहीं रह पाते। इसलिए, उन्हें अपनी पिछली कोई भी हालत याद नहीं रहती, यहाँ तक कि एक ज़िंदगी में "गहरी नींद" के समय भी याद नहीं रहते।

पुराने भारतीय विद्वानों के तरीकों को अपनाकर, जिन्होंने उन नियमों को परखा और साबित किया, और दुनिया को कीमती, जांचा जा सकने वाला ज्ञान दिया, कोई भी पुनर्जन्म और दूसरे सभी शाश्वत सत्यों के बारे में वैज्ञानिक सच्चाई जान सकता है।

आत्मा की मुस्कान

एक सच्ची मुस्कान आध्यात्मिक खुशी की
मुस्कान है, जो ईश्वर के चिंतन, मनन और उनकी उपस्थिति को महसूस करने से पैदा होती है। मेरी मुस्कान मेरे अंदर एक गहरी खुशी से निकलती है - एक ऐसी खुशी जो सभी के लिए सुलभ है। यह एक खिले हुए गुलाब के दिल से निकलने वाली खुशबू की तरह है। यह महान खुशी दूसरों को आनंद के पवित्र जल में डूबने के लिए आमंत्रित करती है।

आम इंसान चार तरह की स्थितियों से वाकिफ है:
कोई इच्छा पूरी होने पर खुशी, उसे पूरा न करने पर दुख, न खुश होने पर बोरियत, न उदास होने पर बोरियत, और खुशी, दर्द और बोरियत की इन भावनाओं या साइकोलॉजिकल स्थितियों पर काबू पाने पर शांति।

शांति एक अत्यधिक वांछनीय अवस्था है, जो दुख
और सुख दोनों की अनुपस्थिति और ऊब की कमी से उत्पन्न होती है। ये अवस्थाएँ आत्मा की सतह पर लगातार लहराती रहती हैं। दर्द और सुख की अशांत लहरों पर सवार होने के बाद, जिसमें थकान की गहराइयों में बार-बार डुबकी लगाना भी शामिल है, शांति के शांत समुद्र पर तैरने में आनंद है। लेकिन शांति से भी बड़ा है आध्यात्मिक परमानंद - आत्मा का आनंद - परम सुख। यह एक ऐसा शाश्वत आनंद है जो कभी फीका नहीं पड़ता बल्कि आत्मा के साथ अनंत काल तक बना रहता है। यह सर्वोच्च आनंद केवल दिव्य उपस्थिति के बारे में जागरूकता के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

अगर आप चांदनी में पानी का कटोरा रखते हैं और फिर उसे हिलाते हैं, तो आपको चांद की एक बिगड़ी हुई इमेज बनेगी। जब पानी कटोरे में बैठ जाता है, तो उसका रिफ्लेक्शन साफ हो जाता है। जिन पलों में कटोरे का पानी शांत होता है और चांद के चेहरे को

नहीं रहते, और चिंताएं और डर उन्हें छू भी नहीं पाते। तर्क या समझ की छुरी का इस्तेमाल करके, वे मन की ऑपरेटिंग टेबल पर अपने या दूसरों के विचारों को चीर-फाड़ सकते हैं, और अपना धैर्य और शांति बनाए रख सकते हैं। इस खुशी की हालत में, सारी उदासी गायब हो जाती है, और खुश साधक के अंदर आध्यात्मिक समझ पैदा होती है, जिससे भगवान से उनका जुड़ाव और मज़बूत होता है।

ज़्यादातर मुस्कान अच्छी भावनाओं से आती हैं जो दयालुता के कामों से, या दोस्ती, प्यार, नरमी, या दया की भावनाओं से पैदा होती हैं। लेकिन मुस्कुराने का सबसे बढ़िया तरीका है जब किसी का दिल भगवान के प्यार से भर जाए। तब वह सबसे प्यार कर पाएगा और लगातार मुस्कुरा पाएगा। मुस्कान के बाकी सभी तरीके कुछ समय के लिए होते हैं क्योंकि भावनाएं, चाहे कितनी भी अच्छी हों, टिमटिमाती हैं, फीकी पड़ जाती हैं, और फिर खत्म हो जाती हैं। सिर्फ़ भगवान की खुशी ही हमेशा रहती है। जब आपके पास वह खुशी होती है, तो आप हर समय मुस्कुरा सकते हैं; नहीं तो, आप किसी ऐसे व्यक्ति के लिए प्यार महसूस नहीं कर पाएंगे जो आपकी दयालुता का जवाब बदतमीज़ी से देता है।

मैं एक आदमी को जानता हूँ जिसने अपनी पत्नी की मौत पर बहुत दुख दिखाया। मैंने उसकी ऊपरी, दिखावटी भावनाओं को देखा और उससे कहा, "तुम एक महीने के अंदर दूसरी शादी कर लोगे।" वह गुस्सा हो गया और मुझसे दोबारा मिलने से मना कर दिया, लेकिन उसने अपनी पत्नी की मौत के एक महीने के अंदर दूसरी शादी कर ली। उसे लगा कि अपनी पहली पत्नी के लिए उसका प्यार बहुत ज़्यादा था, लेकिन वह उसे !बहुत जल्दी भूल गया

मैं अपने गुरु श्री युक्तेश्वरजी से मिली
बड़ी सीख को कभी नहीं भूलूंगा, जब उन्होंने मुझे :यह छोटी सी कहानी सुनाई थी

जब मैं छोटा लड़का था, तो मुझे पड़ोसियों का"
एक छोटा, बदसूरत दिखने वाला कुत्ता रखने का ख्याल बहुत ज़्यादा आया था, और उस कुत्ते को पाने के लिए मैंने हफ़्तों तक घर में हंगामा किया। मैंने ज़्यादा सुंदर दिखने वाले पालतू जानवरों के सभी ऑफ़र ज़िद करके मना कर दिए। मुझे सिर्फ़ वही "कुत्ता चाहिए था और कोई नहीं।

यही लगाव लोगों को मोह में जकड़ लेता है।
प्यार करने वाले किसी खास चेहरे की तरफ इतने चुंबकीय रूप से खिंचे चले आते हैं कि उन्हें कहीं और सुकून नहीं मिलता। लेकिन हमें दूसरों में जो सुंदरता ढूंढनी चाहिए, वह अच्छे कामों, अच्छे चरित्र और आध्यात्मिक झुकाव की सुंदरता है, न कि शारीरिक सुंदरता।

जब आपकी आत्मा खुशी से भर जाती है, तो आप
आकर्षक बन जाते हैं। मुझे एक सच्ची, मासूम मुस्कान के अलावा कुछ भी पसंद नहीं है क्योंकि इसके बिना, लोग कठपुतलियों से अलग नहीं होते। आज वे कहते हैं कि वे आपसे हमेशा प्यार करेंगे, और कल उन्हें दफना दिया जाता है। तो उनका महान प्यार कहाँ है? और वह पक्का यकीन कहाँ है, "तुम मेरी "?ज़िंदगी हो, और मैं तुमसे हमेशा प्यार करूँगा

लेकिन अगर आप भगवान को खुद से, सिर्फ़ एक बार
भी, "मैं तुमसे प्यार करता हूँ" कहने दें, तो वह प्यार सच में हमेशा रहेगा। इंसानी प्यार के टुकड़ों, मुट्ठी भर पैसे, या यह या वह ढूंढने में समय क्यों बर्बाद करें, जब आप भगवान में सब कुछ पा

सकते हैं: दुनिया का सारा प्यार, दुनिया की सारी ताकत? हमें भगवान को ताकत के लालच से नहीं, बल्कि प्यार की चाहत से खोजना चाहिए। तब हमें सबसे बड़ा खज़ाना मिलेगा। और जब हम भगवान से गहरे, दिल से प्यार करते हैं, तो वह हमें जवाब देंगे, और हम उनके प्यार को अपने दिलों में धड़कता हुआ महसूस करेंगे।

साधक को अक्सर ध्यान करना चाहिए, क्योंकि
ईश्वर का चिंतन करने से जीवन मधुर हो जाता है। ध्यान, पैसे, मानव प्रेम या मन में आने वाली किसी भी चीज़ की तलाश में अनगिनत घंटे बिताने से कहीं अधिक बड़ा है। जितना अधिक कोई ध्यान करता है, और काम करते समय उसका मन जितना अधिक आध्यात्मिक अवस्था में दृढ़ता से स्थापित रहता है, उतना ही वह मुस्कुराने में सक्षम होता जाता है। मैं अभी और हमेशा उसी क्षेत्र में हूँ - ईश्वर की धन्य चेतना में। मुझे कुछ भी प्रभावित नहीं करता है। चाहे अकेले हों या दूसरों के साथ, ईश्वर का आनंद हमेशा मेरे भीतर धड़कता है। मैं अपनी मुस्कान बनाए रखने में कामयाब रहा हूँ लेकिन उस मुस्कान को जीतना कठिन काम था! वही मुस्कुराहट आपके भीतर भी हैं - आत्मा का वही आनंद और परमानंद आपके भीतर रहता है। आपको उन्हें प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं है, केवल उन्हें पुनः प्राप्त करने की आवश्यकता है। आपने उन्हें इंद्रियों के साथ आत्म-संतुष्टि के माध्यम से अस्थायी रूप से खो दिया था, और आप उन्हें पुनः प्राप्त कर सकते हैं।

जो कोई भी यह मानता है कि शारीरिक चीज़ें, जिन्हें देखकर, सुनकर, चखकर, सूंघकर और छूकर मज़ा लिया जा सकता है, सच्ची खुशी देती हैं, वह बहुत बड़ी गलती करता है। इंद्रियां खुशी नहीं देतीं;

कुछ उसे सौंप देते हैं - अच्छे कर्म और बुरे भी - तो आप यह जानकर चकित होंगे कि आपके सभी कार्य अच्छे कर्मों में बदल जाएंगे

जब भगवान का एहसास आपके साथ होगा, तो आप ऐसा कुछ भी नहीं कर पाएंगे जिससे वह नाराज़ हों। हमें अपनी ज़िंदगी उन्हें समर्पित करनी चाहिए और यह पहचानना चाहिए कि भगवान ही हैं जो अच्छे विचार देते हैं और हमें अच्छे काम करने के लिए मोटिवेट करते हैं। हमें उस "ईगो" को खत्म करना होगा, जो इस आज़ादी देने वाले ज्ञान में सबसे बड़ी रुकावट है। अगर भगवान किसी इंसान के मेडुला ऑब्लांगेटा में ज़िंदगी की छोटी सी चिंगारी बुझा दें, तो वह अपना हाथ भी नहीं उठा पाएगा! [वह मुख्य जगह जिससे ज़िंदगी शरीर में अंदर जाती है]

एक बार मैं बाहर बैठा था, और बहुत ठंड थी। मैंने अपना ध्यान अंदर की ओर लगाया, और पलक झपकते ही, मुझे ठंड बिल्कुल भी महसूस नहीं हुई। मैं बहुत ज़्यादा खुशी से भर गया, और समय-समय पर, मैंने अपने शरीर और अपने आस-पास की हर चीज़ को एक ही रोशनी में घुलते हुए देखा। अगर मैं उन पर ध्यान देता, तो मैं अपने आस-पास की आकृतियों को देख सकता था, और अगर मैं रोशनी पर ध्यान देता, तो दुनिया गायब हो जाती। बिना जागरूकता के कुछ भी नहीं देखा जा सकता। अगर आपका अपने मन पर पूरा कंट्रोल है और आप अपने अंदर, अपने अंदर देखते हैं, तो आप उस महान दिव्य रोशनी को देखेंगे, भले ही आपकी आँखें खुली हों।

जब आप अपनी आँखों से बाहर की ओर देखते हैं, तो आपकी चेतना बाहरी दुनिया को देखती है। दुनिया में मौजूद हर चीज़ भगवान की कॉस्मिक फिल्म में एक चलती-फिरती तस्वीर है। उस दिन, मैं उन एहसासों और

बने, बल्कि यह महसूस करे कि भगवान उसके साथ हैं और उसके ज़रिए काम कर रहे हैं। तब उसे एक नई दुनिया दिखेगी। भगवान की जानकारी के बिना, यह दुनिया लड़ाई-झगड़े, हिंसा और कड़वी और भयानक निराशाओं से भरी लगती है। उस सबसे बड़ी भगवान की जानकारी के अलावा कोई पनाह नहीं है।

एक सेकंड में, भगवान किसी भी ऐसे इंसान की हूबहू कॉपी बना सकते हैं जो मौत की वजह से इस दुनिया से चला गया हो। हमें यह सच मानना होगा। भगवान चाहते हैं कि हम समझें कि यह दुनिया सिर्फ़ एक तमाशा है। अगर हम इस तमाशे को बहुत ज़्यादा सीरियसली लेंगे, तो हमें तकलीफ़ होगी और हम इसकी खुशी खो देंगे, और हम ज़िंदगी को उसकी बीमारियों, दर्द, दुख और बोझ के साथ नहीं झेल पाएंगे।

जब कोई चीज़ मुझे फिजिकल दर्द देती है, तो मैं अपना ध्यान अपनी भौंहों के बीच स्पिरिचुअल फोकस पॉइंट पर लगाता हूँ, और मुझे बिल्कुल भी दर्द महसूस नहीं होता। लेकिन जब मैं दर्द की वजह पर फोकस करता हूँ, तो मुझे वह एक भ्रम लगता है। अगर आप अपनी स्पिरिचुअल अवेयरनेस बनाए रख सकते हैं, तो जब दुख की भ्रामक परछाइयाँ आपकी आत्मा के सामने से गुज़रेंगी, तो आपको तकलीफ़ नहीं होगी। भगवान से लगातार प्रार्थना करें ताकि वह खुद को आपके अंदर की अनोखी और खुशी देने वाली सच्चाई के रूप में प्रकट करें।

लोग बहुत समय बर्बाद करते हैं, और मौत उन्हें एक-एक करके छीन लेती है। जीवन का मकसद भगवान को जानना है, और उस लक्ष्य को पाए बिना इस शरीर को नहीं छोड़ना चाहिए।

भगवान चाहते हैं कि हम अपनी जागरूकता बढ़ाएं और इस दुनिया के दोहरेपन से ऊपर उठें, लेकिन वह इंसान को इस भ्रम की शरण से हमेशा के लिए तब तक बाहर नहीं निकलने देंगे जब तक वह खुद को वासना की बीमारी से ठीक नहीं कर लेता।

हमें जो कुछ भी करना है, वह भगवान के लिए करना चाहिए। आध्यात्मिक तरक्की पाने के लिए भगवान के लिए काम करना उतना ही ज़रूरी है जितना मेडिटेशन करना।

रात में, जब शिष्य भगवान का ध्यान करता है, तो उसकी आत्मा ऊपर उठती है और वह भगवान के आनंद में डूबा हुआ महसूस करता है। जब वह दिन में अपना काम करता है, तो वह उस स्थिति की याद अपने साथ लाता है और उसकी खुशी बनाए रखता है, इस तरह भगवान के साथ जुड़ा रहता है, और वह हमेशा मुस्कुराकर कह पाएगा: "थोड़ी सी उदासी या थोड़ी सी खुशी, या थोड़ी सी शांति, मेरी आत्मा की हमेशा नई होने वाली खुशी "में कोई हलचल या बेचैनी पैदा नहीं कर सकती।

हमें ज़िंदगी के धोखे वाले भ्रमों का मज़ाक उड़ाना चाहिए और इसे हमेशा बदलती, कुछ समय की कॉस्मिक तस्वीरों की एक सीरीज़ के तौर पर देखना चाहिए। तभी हम कॉस्मिक भ्रम के जादू से बच पाएंगे। हमें भगवान की कृपा में जीना चाहिए। जब हम ज़िंदगी की अलग-अलग घटनाओं के बीच मज़बूती और पक्के इरादे के साथ खड़े रह पाएंगे, तो हमें एहसास होगा कि भगवान ही इस दुनिया में एकमात्र सच्ची सच्चाई हैं। भगवान हमें नुकसान नहीं पहुंचाना चाहते क्योंकि उन्होंने हमें अपनी छवि में बनाया है। हमें खुद को कमज़ोर इंसान समझना बंद करना होगा और अपने अंदर की बहुत बड़ी कॉस्मिक

उन्हें उसी तरह और उसी सीमा तक वापस आकर्षित करेगा। उनका असली स्वरूप उनके चेहरे के भाव और कार्यों के माध्यम से प्रकट होगा। अन्य लोग उनके मनोवैज्ञानिक स्पंदनों या तरंगों को महसूस करेंगे, और उनके प्रति उनकी प्रतिक्रियाएँ उन स्पंदनों की प्रकृति —नकारात्मक या सकारात्मक— के अनुरूप होंगी।

जो कोई भी बुरे स्वार्थ का रास्ता अपनाता है, दूसरे लोग उससे उसका सब कुछ छीनने की कोशिश करेंगे, लेकिन अगर वह ऐसा नहीं करता है, तो दूसरे लोग उसके प्रति उदारता और सहानुभूति दिखाएंगे।

हम हर चीज़ के मालिक नहीं हो सकते। हमारे पास जो कुछ भी है, वह भगवान का दिया हुआ तोहफ़ा है, जो इस धरती पर हमारे कुछ समय के इस्तेमाल के लिए है। देर-सवेर, हमें अपनी चीज़ें छोड़नी ही होंगी, चाहे वह एक्सीडेंट, चोरी, टूट-फूट या मौत की वजह से हो। इसलिए, जब हम सिर्फ़ मालिकाना हक के लिए किसी चीज़ से चिपके रहने या उसे थामे रखने की कोशिश करते हैं, तो हम खुद को धोखा दे रहे होते हैं।

ये शरीर भी जिसमें हम इतने सालों से रह रहे हैं, एक दिन छोड़ देंगे। इसलिए, खुद को यह मानने पर मजबूर करना एक गलती है कि हमारे पास ऐसी चीजें हैं जो असल में हमारे पास नहीं हो सकतीं। जब हमें कोई चीज़ दी जाती है, तो हमें यह समझना चाहिए कि यह सिर्फ़ कुछ समय के लिए हमारी है, और हमें इसे दूसरों के साथ शेयर करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

जब कोई इंसान अपनी ज़रूरत से ज़्यादा लालच
करता है, तो उसके लिए बड़ी परेशानियाँ इंतज़ार कर रही होती हैं
जो विनम्र व्यक्ति परमेश्वर से प्रेम
करता है, वह सभी से महान है
भगवान हमसे छिपे नहीं हैं, वे फूलों के
ज़रिए, हमारे विचारों के ज़रिए और पूरी
सृष्टि के ज़रिए हमसे बात करते हैं।
अस्तित्व का एकमात्र उद्देश्य मनुष्य को
उसके रहस्य को सुलझाने और यह एहसास कराने के लिए प्रेरित करना है कि ईश्वर उसके पीछे है।
जो लोग अपने अंदर तालमेल और मेल महसूस
करते हैं, वे प्रकृति में तालमेल और मेल के बारे में जानते हैं।

इसमें कोई शक नहीं कि हमारी बेसिक ज़रूरतें जैसे खाना, कपड़ा और कुछ फाइनेंशियल सिक्योरिटी होनी चाहिए, लेकिन इन चीज़ों की तलाश में हमें गैर-ज़रूरी ज़रूरतों से छुटकारा पाना होगा, और मेरा मतलब है ज़रूरत से ज़्यादा पाने की ज़बरदस्त इच्छाएँ और तेज़ इच्छाएँ।

हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि अपनी ज़रूरतें पूरी करने के चक्कर में, हमें दूसरों की ज़रूरतों में भी मदद करनी चाहिए और जो हम कमाते हैं उसे कम किस्मत वालों के साथ बांटना चाहिए।

आइए याद रखें कि हम दुनिया भर के परिवार का एक अहम हिस्सा हैं और इसके बिना नहीं रह सकते। बढ़ई, इन्वेंटर या किसान के बिना ज़िंदगी कैसी होगी? सेवाओं और एक्सपर्टीज़ के लेन-देन के ज़रिए, भगवान चाहते हैं कि हम दूसरों के बारे में सोचें, क्योंकि सिर्फ़ अपने लिए जीना एक बहुत बड़ी गलती है।

ज़िंदगी से खुशियाँ चली जाती हैं और उनकी जगह अचानक आने वाली परेशानियाँ ले लेती हैं।

हमें अपनी पूरी काबिलियत से दूसरों की मदद करने के लिए तैयार रहना चाहिए, और जिन लोगों से हम मिलते हैं, उनकी मदद करने में खुशी महसूस करनी चाहिए। हमें इसे कुर्बानी नहीं समझना चाहिए, क्योंकि अगर हम ऐसा करेंगे, तो मदद करना बोझ बन जाएगा। इसके बजाय, हमें अंदर से खुशी महसूस करनी चाहिए, क्योंकि देना एक आशीर्वाद है, और जो लोग दूसरों की मदद करने की कोशिश करते हैं, चाहे वह पैसे से हो या इमोशनल, और जो उनके टूटे दिलों को जोड़ते हैं, उन्हें खुशी मिलती है।

अगर दुनिया अपना बुरा स्वार्थ छोड़ दे, तो हम इस धरती पर स्वर्ग देखेंगे।

युद्ध के बीज बुरे स्वार्थ के दिल में होते हैं। शुरुआती इंसानों ने सबसे पहले पत्थर के डंडों का इस्तेमाल किया, जो बाद में धनुष-बाण में बदल गए, ताकि वे दूसरों के स्वार्थ से अपने स्वार्थ की रक्षा कर सकें। बाद में, राइफल और पिस्तौल का आविष्कार हुआ, फिर मशीनगन, और उसके बाद बम और ज़हरीली गैस का—ये सब एक ग्रुप के लोगों के स्वार्थ को दूसरे ग्रुप के स्वार्थ से बचाने के लिए किया गया।

इस घिनौने स्वार्थ के कारण युद्ध छिड़ जाते हैं, आर्थिक संतुलन बिगड़ जाता है, और मंदी और फिर डिप्रेशन हावी हो जाता है।

इंसानियत की नुकसान पहुंचाने की ताकत, उसकी बनाने की ताकत से ज़्यादा बढ़ी और डेवलप हुई है। यह खतरनाक फोड़ा—बुरे स्वार्थ का फोड़ा—

आखिरकार फूटेगा। लेकिन दुख की बात है कि इंसानियत के जागने और यह समझने से पहले कि देश का स्वार्थ, अपने स्वार्थ से कम नुकसानदायक नहीं है, कई जानें चली जाएंगी। एक देश असल में छोटे ग्रुप्स से बना होता है, और वे ग्रुप्स लोगों से बने होते हैं; शुरुआत खुद से करनी होगी।

देशों के बीच बॉर्डर तय नहीं हैं, और दुनिया
की सरकारें लगातार बदलती रहती हैं।

जो स्वार्थ दूसरों के अधिकारों और खुशी की परवाह किए बिना खुशी चाहता है, या जो अपने फ़ायदों के लिए दूसरों के अधिकारों और हितों को रौंदता है, वह गरीबी, दुख और नाखुशी पैदा करता है। दूसरों की कीमत पर अमीर बनना एक बहुत बड़ी गलती है। महान लोग बांटने और देने की सच्ची आध्यात्मिक इच्छा के आधार पर परोपकार की वकालत करते हैं।

कम्युनिज्म, जो बाहर से लोगों से खुशहाली और खुशहाली का वादा करता है, कामयाब नहीं होगा और एक दिन खत्म हो जाएगा क्योंकि यह ज़बरदस्ती और पर्सनल आज़ादी को दबाने पर आधारित है (नोट: यह लेक्चर मास्टर परमहंस ने 1937 में दिया था और वह नतीजा सच साबित हुआ है!)

अगर कोई इंसान सिर्फ़ अपने हाथों और पैरों पर ध्यान देता है और अपने सिर को नज़रअंदाज़ करता है, तो दिमाग मोटर स्किल्स को गाइड करने के लिए काम नहीं करेगा। शरीर के सभी कामों में तालमेल होना चाहिए। इसी तरह, देशों और समाजों में दिमाग (फैसले लेने वाले) को हाथों और पैरों (वर्कफोर्स) के साथ तालमेल बिठाकर काम करना चाहिए, क्योंकि अगर हितों में टकराव होता है, तो व्यवस्था टूट जाएगी, अव्यवस्था फैलेगी, और दुख होगा।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

गारंटी में विश्वास नहीं करता। सच्चा धन अपने भाइयों और दोस्तों के दिलों में रहने में है।

जब हम दूसरों की भलाई करते हैं, तो हम खुश
रहते हैं। और अगर हम यह तरीका अपनाते हैं, तो हमारे आस-पास के लोग हमारे व्यवहार से प्रभावित होंगे और हमारी तरह बनने की कोशिश करेंगे। हमें स्वार्थ को खत्म करना होगा, जो सभी निजी और देश की बुराइयों की जड़ है।

परोपकार जागरूकता बढ़ाता है

जब आप दूसरों के लिए अच्छे इरादे भेजते हैं,
तो आपकी अवेयरनेस बढ़ती है। जब आप अपने पड़ोसी के बारे में सोचते हैं, तो उस सोच के साथ आपके होने का एक हिस्सा एक्टिवेट हो जाता है। लेकिन सिर्फ़ सोचना काफ़ी नहीं है; हमें अपने विचारों को एक्शन में लाने के लिए तैयार रहना चाहिए।

शादी दूसरों की भलाई का सबक देती है। दो लोग अपनी ज़िंदगी एक साथ बांटने की कोशिश करते हैं। फिर बच्चे आते हैं, और माता-पिता उनके साथ अपनी चीज़ें बांटते हैं। लेकिन सिर्फ़ अपने परिवार के बारे में सोचना (यानी, सिर्फ़ आप और मैं, या सिर्फ़ हम) एक तरह का मतलबीपन है। एक समय आएगा जब अपने हमसे दूर चले जाएंगे, और यही ज़िंदगी का तरीका है। यह हमें याद दिलाता है कि इंसानियत का आखिरी मकसद दूसरों के लिए काम करके और उनके साथ ज़िंदगी की खुशियां बांटकर अपनी जागरूकता की सीमाओं को बढ़ाना है।

भलाई करने वाले को बहुत आशीर्वाद और बहुत खुशी मिलती है, क्योंकि भलाई करने से इंसान अपनी खुशी बनाए रखता है। मेरा मकसद दूसरों को खुश करना है, क्योंकि मेरी खुशी उनकी खुशी से ही मिलती है।

जब तक हम अपनी खुशी दूसरों के साथ शेयर नहीं करते, तब तक हम कामयाबी का असली स्वाद नहीं ले सकते। मैं सिर्फ़ परिवार के लोगों की बात नहीं कर रहा, बल्कि सभी लोगों की बात कर रहा हूँ। हमें दूसरों के बारे में सोचना चाहिए और अपनी पूरी काबिलियत से उनकी मदद करनी चाहिए। इसका मतलब खुद को गरीब बनाना नहीं है, बल्कि सच्ची, दोस्ताना चिंता और शेयर करने की इच्छा दिखाना है। हमें सबसे पहले खुद पर इंसाफ़ के उसूलों को लागू करना चाहिए। अगर हम खुद भलाई करने वाले नहीं हैं, तो हम दूसरों को भलाई करना नहीं सिखा सकते। खुद से शुरुआत करके, हम दूसरों के लिए अच्छे रोल मॉडल बन जाते हैं।

मैंने अपनी ज़िंदगी दूसरों की सेवा करने और उन्हें फ़ायदा पहुँचाने में लगा दी है। मैंने बहुत यात्रा की है और बड़ी संख्या में लोगों को लेक्चर दिए हैं। लेकिन मुझे पता है कि मैं दूसरों की सबसे अच्छी सेवा अपनी लिखाई और सीख से करता हूँ।

भीड़ लेक्चर सुनने आती है, ज़रूरी नहीं कि सच्चे प्यार की वजह से आए। लोग प्रेरणा और रूहानी सुकून के लिए आते हैं। लेकिन मुझे ऐसी आत्माएं चाहिए जो सच की तलाश करें, जो भगवान से प्यार करें। इसीलिए मैंने भगवान पर ध्यान लगाने की ज़रूरत पर ध्यान दिया है, और देता रहूंगा।

आध्यात्मिक खोज में सभी गंभीर और लगातार लगे रहने वाले साधकों को सफलता ज़रूर मिलेगी, अगर वे इच्छा और लगन के साथ आगे बढ़ते रहें।

हमें अपने पूरे दिल, दिमाग, आत्मा और ताकत से भगवान से प्यार करना चाहिए, और अपने पड़ोसी से अपने जैसा प्यार करना चाहिए।

पूरे दिल, दिमाग, आत्मा और ताकत से भगवान से प्यार करने का क्या मतलब है? दिल का मतलब है एहसास, दिमाग का मतलब है ध्यान, आत्मा का मतलब है ध्यान में गहरी आध्यात्मिक शांति, और ताकत का मतलब है अपनी सारी एनर्जी भगवान की ओर लगाना। इसका मतलब है अपनी पूरी भावनाओं के साथ, ध्यान में पूरे ध्यान के साथ भगवान से प्यार करना, और जीवन की एनर्जी या शक्ति को भौतिक चीज़ों से आध्यात्मिक चीज़ों की ओर मोड़ना, शरीर से ध्यान हटाकर भगवान की ओर लगाना।

बिना सोचे-समझे भगवान से प्यार करना मुमकिन नहीं है, क्योंकि सिर्फ़ सोच-विचार से ही हम अपने रूहानी स्वभाव को महसूस कर सकते हैं, एक आत्मा के तौर पर जो हमेशा और हमेशा के लिए भगवान से जुड़ी हुई है, जिन्होंने इसे अपने रूप में बनाया है।

हमें अपने अंदर भगवान के महान प्यार के लिए
एक सिंहासन बनाना होगा। ज़िंदगी में इससे ज़्यादा ज़रूरी कुछ भी नहीं है। उससे प्यार करने, उसके बारे में बात करने और दूसरों को उसे जानने के लिए ज्ञान देने से बड़ी कोई चाहत नहीं है। मुझे लोगों से और कुछ नहीं चाहिए।

जो लोग सच में अपना आध्यात्मिक अनुभव चाहते
हैं, उनके साथ अपना आध्यात्मिक अनुभव शेयर करना

मेरे लिए खुशी की बात है। उनसे भगवान के बारे में बात करने और उन्हें उनकी मौजूदगी का अनुभव कराने में मदद करने से ज़्यादा खुशी मुझे किसी और चीज़ से नहीं मिलती।

ईश्वर से और उसके सेवकों से प्रेम करना
अद्भुत है जब हम उसे पाते हैं, तो हम हर किसी में उसका प्रेम महसूस करते हैं ब्रह्मांड में प्रेम की शक्ति से बड़ी कोई शक्ति नहीं है

मैं स्वर्ग और समुद्रों पर और अपनी चेतना के सिंहासन पर सबसे महान भगवान को विराजमान देखता हूँ, मैं उन्हें अपने अंदर और सभी की आत्माओं में मौजूद देखता हूँ और मैं उन्हें सृष्टि में उनके सभी अनंत रूपों और अभिव्यक्तियों में गले लगाता हूँ।

इंसान लगातार उस "दूसरी चीज़" की तलाश में
रहते हैं जिससे उन्हें उम्मीद होती है कि उन्हें पूरी और हमेशा रहने वाली खुशी मिलेगी। जिन आत्माओं ने भगवान को खोजा है और उन्हें पा लिया है, उनकी तलाश खत्म हो गई है, क्योंकि भगवान ही वह "दूसरी चीज़" हैं।

भगवान आपको आशीर्वाद दें, और आप पर शांति बनी रहे

आत्माएं और भूत
इसकी वास्तविकता और सार
आत्माओं, भूतों, खजाना ढूंढने वाले भूतों, चुड़ैलों, लाश खाने वाले भूतों और वैम्पायर के बारे में कई तरह की कहानियाँ और किस्से हैं और ऐसे लोगों की संख्या भी कम नहीं है जिन्होंने इन जीवों से सामना होने का दावा किया है।

मेरे सामने आए कई केस में, ज़्यादातर लोग
गंभीर मेंटल हैलुसिनेशन से परेशान थे। ऐसी ही एक औरत ने खून के प्यासे, नरक जैसे जीवों के बारे में एक किताब पढ़ी थी, और उसके हैलुसिनेशन इतने साफ़ थे कि उसे लगता था कि हर रात कोई भूत उसका खून चूस रहा है। वह हर बार जब मुझसे मिलने आती थी तो ठीक हो जाती थी, लेकिन रात में भूत आने का ख्याल उसके दिमाग में बैठा रहा क्योंकि बीमारी बार-बार हो जाती थी। वह अपने ही वहमों में डूबी हुई, समय से पहले मर गई।
16 वीं सदी में जादू-टोने में विश्वास बहुत ज़्यादा था, और सैकड़ों लोगों पर चुड़ैल होने का झूठा आरोप लगाया गया कि वे शैतान के साथ मिले हुए हैं और इस वजह से उनकी मौत हो गई। जोन ऑफ़ आर्क को एक खंभे से बांधकर जला दिया गया क्योंकि उन्हें चुड़ैल माना जाता था।
इस यूनिवर्स के पीछे एक और दुनिया छिपी है, ईथरियल दुनिया। इसके रहने वाले रोशनी से बने ग्रहों के रूपों में रहते हैं। ये जीव, या "भूत", हमारी आँखों से दिखाई नहीं देते और आमतौर पर अपनी दुनिया तक ही सीमित रहते हैं, जैसे हम अपनी फिजिकल दुनिया तक ही सीमित हैं। अगर ग्रहों के बुरे रहने वालों के लिए हमें नुकसान पहुँचाने के लिए हमारी धरती पर घुसना आसान होता, तो हम हमेशा डर और दहशत में जीते।
हमारी ज़मीन पर पहले से ही बहुत डर और आतंक
है। ज़रूर भगवान हमारे दुख में भूत-प्रेतों का दखल नहीं बढ़ाना चाहेंगे!
लेकिन, कुछ ग्रहों पर रहने वाले जीव भी हैं जिन्हें भटकती आत्माएं कहा जाता है। ये आत्माएं धरती से मज़बूत लगाव और इंसान के शरीर में घुसकर उसे अपने कामुक सुखों के लिए इस्तेमाल करने की

इच्छा से बंधी होती हैं। ये जीव आमतौर पर दिखाई नहीं देते और उनमें आम लोगों को प्रभावित करने की ताकत नहीं होती। कभी-कभी, बुरी आत्माएं किसी इंसान के शरीर और मन में घुसकर उस पर कब्ज़ा करने में कामयाब हो जाती हैं। ऐसा तभी होता है जब वह इंसान दिमागी तौर पर ठीक न हो, जब उसका दिमाग बेकार या बिना सोचे-समझे रहने से कमज़ोर हो गया हो, जैसे कोई अपनी कार अनलॉक करके चाबी अंदर ही छोड़ दे। ऐसे में, कोई आवारा इंसान कार में घुसकर भाग सकता है।
भटकती आत्माएं वे आत्माएं हैं जिन्होंने मौत
की वजह से अपना शरीर खो दिया है, लेकिन वे उनसे बहुत ज़्यादा जुड़ी हुई हैं। इसलिए, वे अपने मकसद को पूरा करने के लिए किसी भी इंसान के शरीर का हर तरह से इस्तेमाल करने की कोशिश करती हैं। अच्छी बात यह है कि भटकती आत्माएं आध्यात्मिक सोच और चेतना के तेज़ वाइब्रेशन का सामना नहीं कर सकतीं। भगवान के जो सच्चे चाहने वाले उनका ध्यान करते हैं, उन्हें इन भटके हुए और गुमराह जीवों से डरने की कोई ज़रूरत नहीं है। क्योंकि भगवान ही सबसे बड़ी आत्मा हैं, और कोई भी आत्मा, चाहे कितनी भी बुरी क्यों न हो, उन लोगों को नुकसान नहीं पहुंचा सकती जो भगवान से प्यार करते हैं और लगातार उनका ध्यान करते हैं।
ग्रहों के जीवों के नेचर को समझने के लिए,
हमें पहले खुद को समझना होगा। जब भगवान ने हमें बनाया, तो उन्होंने सबसे पहले हमें चेतना के रूप में बनाया। अपने हर चीज़ को शामिल करने वाले दिमाग से, उन्होंने हमें बनाया, और इस नज़रिए से, हम मुख्य रूप से मेंटल जीव हैं। क्या यह सच नहीं है कि जब आप कुछ नया बनाते हैं, तो पहला कदम अपने दिमाग में उसका एक मॉडल बनाना होता है? फिर आप

ज़रूरी चीज़ें इकट्ठा करते हैं और आखिर में उस आइडिया को असलियत में बदलते हैं। यह हमारी बनावट और सारी दुनिया की बनावट पर भी लागू होता है। हमारे तीन नेचर हैं: मेंटल नेचर (आइडिया), ईथरल नेचर (बनाने का मटीरियल), और फिजिकल नेचर (घना प्रोडक्ट)।
फिजिकल बॉडी 16 एलिमेंट्स से बनी है, लेकिन
इन केमिकल सब्सटेंस और मैटीरियल एलिमेंट्स को मिलाकर बॉडी को मन का इंस्ट्रूमेंट कैसे बनाया गया, यह सच में हैरान करने वाला है!
कुछ लोग हर साल एक नई कार खरीदना चाहते हैं लेकिन उन्हें अपनी पुरानी फिजिकल मॉडल को साठ, सत्तर या उससे भी ज़्यादा सालों तक रखने के लिए मजबूर किया जाता है! जब शरीर घिस जाता है, तब भी उसे रखने की इच्छा तब तक बनी रहती है जब तक भगवान नहीं कहते, "बस! मुझे इस शरीर से आज़ाद कर दो!" फिर, वह व्यक्ति अपने सड़ते हुए शरीर से बाहर निकलकर खुद को रोशनी और जान से बने एक अलौकिक शरीर में पाता है। उन्हें यह जानकर खुशी होती है कि उनके पास अपने नए शरीर से सुनने, देखने और छूने की क्षमता है, और उनकी कोई हड्डी नहीं है जिसे तोड़ा जा सके या मांस को नुकसान न पहुँचाया जा सके। जब कोई इंसान मरता है, तो उसका फिजिकल शरीर खत्म हो जाता है, लेकिन उसका शरीर पूरी तरह से अपनी असली हालत में रहता है।
वे आत्माएं कहां हैं जो पृथ्वी छोड़कर चली
गईं? वे ईथर में घूमती हैं। आप कह सकते हैं, "यह नामुमकिन है," लेकिन चलिए यह तुलना करते हैं: अगर मैं किसी पुराने कबीले के सदस्य से कहूँ
कि संगीत ईथर में होता है और उसे सुना और सुना जा सकता है, तो वे मुझ पर हँसेंगे, या शायद घबरा भी जाएँगे। लेकिन अगर मैं एक रेडियो लाऊँ और उसे

संगीत और गाने सुनाने वाले स्टेशन पर ट्यून करूँ, तो वे मेरी बात को गलत साबित नहीं कर पाएँगे। इसी तरह, मैं दूसरों को दिखा सकता हूँ कि एलियन ईथर में घूमते हैं, और वे इसे मना नहीं कर पाएँगे। एलियन दुनिया यहीं है, फिजिकल यूनिवर्स के घने वाइब्रेशन से परे।
अगर लोग अपने आस-पास आकाश में ग्रहों की भीड़ देख पाते, तो कई लोग डर जाते, और कुछ अपने गुज़रे हुए प्रियजनों को ढूंढने की कोशिश करते।
अगर आप स्पिरिचुअल आँख पर गहराई से फोकस करते हैं, तो आप अंदरूनी नज़र से उस चमकदार दुनिया को देख सकते हैं जिसमें वे सभी आत्माएं रहती हैं जो इथरियल दुनिया में चली गई हैं। इंसानों में, दिल एक रिसीवर की तरह काम करता है, और स्पिरिचुअल आँख रोशनी भेजती है। भले ही आप अपने गुज़रे हुए अपनों को न देख पाएं, अगर आप शांति से अपनी भावनाओं को दिल पर फोकस करते हैं, तो आप अपने उन प्रियजनों की मौजूदगी महसूस करेंगे जो चमकदार शरीरों में मौजूद हैं, और शरीर के बंधन से आज़ादी का आनंद ले रहे हैं।
मैं कई ग्रहों को देखता हूँ जो पृथ्वी से चले
गए हैं, लेकिन वे मुझे नहीं देख सकते। मैं खुद को उनके सामने नहीं दिखाता, लेकिन अगर मैं चाहूँ तो उन्हें देख सकता हूँ।
इसलिए, जब हम मौत के समय शरीर छोड़ते हैं तो
हम पूरी तरह से आज़ाद नहीं होते। हमारी आत्माएं दो छोटे रूपों में बंद रहती हैं: ग्रह (एनर्जी बॉडी) और कारण (विचार बॉडी)।
जब कोई इंसान शरीर लेता है, तो वह इस दुनिया में एक दिखने वाला जीव बन जाता है। अपने शरीर की मौत के बाद, वह ग्रहों की दुनिया में एक "भूत" के रूप में रहता है, यानी एक ऐसे जीव के रूप में जो

दिमागी ताकत और वही सोच और खूबियां रखता है जो उसे धरती पर रहने के दौरान अलग बनाती थीं। ग्रहों की दुनिया में रहने वाले लोग, बेशक,
अपने चमकदार शरीर में एक-दूसरे को देख सकते हैं, लेकिन ग्रहों के जीव आमतौर पर धरती पर हमारे लिए दिखाई नहीं देते, जब तक कि हम आध्यात्मिक नज़र से ग्रहों की दुनिया में घुसना न जान लें। जब आत्माएं अपने अलौकिक शरीर को छोड़कर कारण दुनिया की मानसिक स्थिति में प्रवेश करती हैं, तो वे पूरी तरह से गायब नहीं होतीं, बल्कि पूरी तरह से दिखाई न देने वाली हो जाती हैं, जैसे विचार दिखाई नहीं देते।
जब आत्माएं शारीरिक इच्छाओं से आज़ाद हो
जाती हैं, तो उन्हें धरती पर दोबारा जन्म लेने की ज़रूरत नहीं होती। ये आत्माएं फिर ग्रहों की दुनिया और कारण स्वर्ग के बीच घूमती रहती हैं, और ग्रहों पर तब तक जन्म लेती रहती हैं जब तक उस हालत से आध्यात्मिक मुक्ति भी नहीं मिल जाती। जब सभी कारण इच्छाएं खत्म हो जाती हैं, तो इंसान सच में आज़ाद हो जाता है, या एक आज़ाद आत्मा बन जाता है। अगर गुज़र चुकी आत्मा की दुनियावी ज़िंदगी
से अभी भी अधूरी इच्छाएँ हैं, तो वह दुनियावी दुनिया में भी उन इच्छाओं को महसूस करती रहेगी और खुद को एक शरीर में ज़ाहिर करने के लिए तरसेगी। इस तरह, वह आत्मा अपने दुनियावी शरीर के साथ, एक स्पर्म और एक अंडे से बने एक सेल (स्पर्म सेल) में वापस आ जाती है, और एक नए जन्मे बच्चे के रूप में दोबारा जन्म लेती है।
किसी इंसान के लिए यह समझदारी नहीं है कि वह हमेशा के लिए खुद को किसी शारीरिक कमी का दोषी मान ले। मान लीजिए कोई इस जन्म में अपना एक हाथ खो देता है, और उस नुकसान का ख्याल उसके मन में बैठ

जाता है, और उसे यकीन हो जाता है कि वह उसे फिर कभी इस्तेमाल नहीं कर पाएगा। जब उसका दोबारा जन्म होगा, तो वह अपने साथ खोए हुए हाथ का एहसास लेकर आएगा। अगर यह नेगेटिव सोच काफी मज़बूत है, तो यह नए शरीर के हाथों को बनाने वाली सचेतन ज़रूरी एक्टिविटी के क्रिएटिव काम में रुकावट डाल सकती है। इसलिए, किसी इंसान को कभी भी खुद को शरीर की कमियों और कमियों से नहीं देखना चाहिए। ऐसी सीमाएं आत्मा से जुड़ी नहीं हैं, जो भगवान की शुद्ध और परफेक्ट छवि है।
इस तरह, आप देखते हैं कि शरीर में आने से पहले,
आप एक आत्मा थे, और मरने पर, आप फिर से आत्मा बन जाएँगे। हम सोते समय भी आत्मा ही होते हैं, क्योंकि सोते समय हमें खुद के शरीर के रूप में होने का बिल्कुल भी पता नहीं होता। तो, जब आप सोते समय आत्मा होते हैं, और मरने के बाद भी आत्मा ही रहेंगे, तो आत्माओं को डरने की क्या ज़रूरत है? आप हमेशा से यही रहे हैं—एक आत्मा—और आप हमेशा रहेंगे—और आप हमेशा यही रहेंगे।
फ़र्क सिर्फ़ इतना है कि जब आप मौत के समय ग्रहों की दुनिया में जाते हैं, तो आप अपनी मर्ज़ी से वैसा फ़िज़िकल शरीर नहीं बना सकते जैसा आपके पास अभी है। सिर्फ़ वही महान गुरु ऐसा कर सकते हैं जो सबसे बड़े बनाने वाले से मिल गए हैं। आध्यात्मिक रूप से आगे बढ़ी हुई आत्माएं ग्रहों के वाहन के सूक्ष्म वाइब्रेशन को एक ठोस शरीर में बदल सकती हैं।
हम मौत से इसलिए डरते हैं क्योंकि दर्द और
खत्म होने का ख्याल आता है। यह एक गलत सोच है। जीसस क्राइस्ट ने अपनी मौत के बाद खुद को अपने शिष्यों के सामने शारीरिक रूप में दिखाया।
लाहिड़ी महाशय अपनी मौत के अगले दिन शरीर और खून

के रूप में वापस आए। हमने दिखाया है कि वे खत्म नहीं हुए।

(और रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ने कहा, “तुममें जो सबसे ज़्यादा सपने में सच्चा होता है, वह सबसे ज़्यादा बात में भी सच्चा होता है।” और, “जिसने मुझे सपने में देखा, वह ऐसा है जैसे उसने मुझे हकीकत में देखा हो”)

हालांकि आध्यात्मिक ध्रुवों के मामले कम हैं, लेकिन यह नहीं कहा जाना चाहिए कि उनकी गवाही गलत है।

मैंने खुद अपने गुरु, श्री युक्ट्सुवर को देखा, जो अपनी मौत के लगभग तीन महीने बाद फिर से ज़िंदा हो गए थे (इस साइट पर स्पिरिचुअल वर्ल्ड्स: इट्स रियलिटी एंड नेचर देखें)

ज्ञान की पवित्र किताबें कहती हैं कि इंसान की आत्मा असल में भगवान की आत्मा का प्रतिबिंब है। उसे कभी मौत का दर्द या जन्म का दर्द महसूस नहीं होता, और जब तक यह मौजूद है, तब तक इसका अस्तित्व हमेशा रहता है। यह आत्मा हमेशा ज़िंदा रहती है और बदलती नहीं है, इस पर सड़न का असर नहीं होता और खत्म होने का कोई असर नहीं होता।

कई बार, दूर रहने वाले किसी बीमार शिष्य ने अपनी भक्ति और प्यार की ताकत से मेरे शरीर को अपनी ओर खींच लिया। ऐसा ही एक उदाहरण यहाँ सेवा देवी नाम की एक शिष्या के साथ हुआ। वह बहुत ही समर्पित शिष्या थीं। एक बार, वह बहुत बीमार हो गईं लेकिन उन्होंने यह बात सबसे छिपाई। जब मैं उनसे हॉस्पिटल में मिलने गया, तो उन्होंने मुझसे कहा, "भगवान से प्रार्थना करें कि मुझे अब इस शरीर में न रखें।"

बाद में, मैं पैसिफिक कोस्ट पर एनसिनिटास आश्रम लौटा, और एक सुबह मुझे अचानक सेवा देवी का

ट्रांसपेरेंट ग्रहों जैसा वाइब्रेशन महसूस हुआ। अपनी भक्ति और रूहानी प्यार से, उन्होंने मेरे शरीर को अपनी ओर खींच लिया। तुरंत, मेरा शरीर जम गया, जैसे उसमें से जान निकल गई हो। मुझे बाद में बताया गया कि सेवा देवी अचानक चिल्लाईं, "स्वामीजी यहाँ हैं!" मेरे शरीर को छोड़ने से ठीक पहले, क्योंकि उन्हें होश था कि मुझे दूसरी दुनिया में ले जाया जा रहा है।
बाद में, मैंने उसे देखा, उसका शरीर चमक रहा
था, मेरी एक क्लास में बैठा हुआ, ठीक वैसा ही जैसा वह अपने जीवनकाल में दिखाई देती थी। अगर उस समय किसी ने मुझे छुआ होता, तो वे भी उसे देख पाते, हालांकि जो लोग आध्यात्मिक जागरूकता की उस स्थिति में होते हैं, वे दूसरों को खुद को छूने नहीं देते।
हम कई बार मौत की दहलीज़ पार करके ज़िंदगी
में लौटे हैं, तो मौत से क्यों डरें? यह हमें आज़ाद करने आती है। बेशक, हमें मौत की कामना नहीं करनी चाहिए, लेकिन हमें इसमें सुकून ढूंढना चाहिए — जब यह अपने आप आए—हमें कई परेशानियों से छुटकारा दिलाने के लिए।
लोग मौत से इसलिए भी डरते हैं क्योंकि वे इस
जेल में लंबे समय तक रहते हैं, यहाँ तक कि वे इसे छोड़ने से भी डरते हैं। लेकिन किसी इंसान का डरना बेवकूफी है।
क्योंकि यह भगवान की इच्छा है कि यह पुराना फिजिकल मॉडल हमारे पास मौत तक रहे, इसलिए हमें इसे संभालकर रखना चाहिए और इसकी ज़रूरी देखभाल करनी चाहिए।
भारत में एक मरते हुए युवक के बारे में एक
कहानी है जो अपने आस-पास दुख और बिछड़ने की पीड़ा की सिसकियाँ सुनकर रो पड़ा:

अपनी हमदर्दी की चीखों से मेरी आत्मा का
अपमान मत करो
जब आप प्रकाश और प्रेम के अनंत क्षेत्रों में प्रवेश करते हैं
मुझे ही तुम पर दया आनी चाहिए और तुम्हारी
हालत पर तरस आना चाहिए
जहां तक मेरा प्रश्न है
आज के बाद कोई बीमारी नहीं होगी
एक भी हड्डी नहीं टूटी
कोई दुख नहीं, कोई असहनीय दर्द नहीं
क्योंकि मैं खुशी के सपने देखता हूं और खुशी
के समंदर में तैरता हूं
और मैं खुशी की सांस लेता हूं
काम के घंटे बढ़ा दिए गए!
इंसान को नहीं पता कि इस दुनिया में उसके साथ क्या होगा। वह डर और मानसिक चिंताओं के बीच जीता है। जो लोग गुज़र गए हैं, वे उस पर दया करते हैं और अपनी दुनिया से उसे दुआ देते हैं। मैंने यह बात एक माँ से कही जिसने अपना बेटा खो दिया था, और जैसे ही मैंने उसे समझाया, उसने तुरंत अपने आँसू पोंछे और कहा: "मुझे ऐसी शांति कभी महसूस नहीं हुई। मुझे यह जानकर खुशी हुई कि मेरा बेटा आज़ाद है। मुझे लगा था कि उसके साथ कुछ बहुत बुरा हुआ है।"
कई आध्यात्मिक रूप से उन्नत लोग अपने ईथरिक शरीर को देख पाते हैं
जब मौत के समय ईथरिक बॉडी फिजिकल बॉडी में
ऊपर जाती है या उसे छोड़ती है, तो जाने वाले व्यक्ति को अपना शरीर मरा हुआ दिखता है। यही अनुभव तब होता है जब एडवांस्ड योगी विलपावर से फिजिकल बॉडी से आगे निकल जाते हैं, जिससे वे अपनी मर्ज़ी से अपने शरीर को छोड़ सकते हैं और उसमें

वापस आ सकते हैं। हालांकि, बहुत से लोग जो मानते हैं कि वे ऐसा कर सकते हैं, वे गलत हैं। किसी चीज़ का अनुभव करने के बारे में सोचने का मतलब यह नहीं है कि वह हो जाएगी। तरीका जानना ज़रूरी है।
एक बार, न्यूयॉर्क में एक आदमी मेरे पास आया
और ज़ोर देकर कहा कि वह (अपने फिजिकल शरीर से) ईथरली ट्रैवल कर सकता है। मैंने उससे कहा, "मुझे ऐसा नहीं लगता; तुम सोच रहे हो कि तुममें यह काबिलियत है।" लेकिन उसने मुझे टेस्ट करने पर ज़ोर दिया। मैं मान गया और कहा, "ठीक है, तो ईथरली ट्रैवल करो और नीचे जाकर मुझे बताओ कि नीचे रेस्टोरेंट में क्या हो रहा है।"
वह एक पल के लिए चुप रहा, फिर बोला, "दाहिने कोने में एक बड़ा पियानो है"
मुझे यकीन था कि वह यह कल्पना कर रहा था क्योंकि उसकी सांस और पल्स नॉर्मल थी
तो मैंने कहा, "इसके उलट, मुझे लगता है कि तुम्हें वहाँ एक टेबल के चारों ओर दो औरतें बैठी मिलेंगी।" उसने मेरा मज़ाक उड़ाया। फिर हम साथ में रेस्टोरेंट गए, और वहाँ कोने में कोई पियानो नहीं था, सिर्फ़ दो औरतें एक टेबल के चारों ओर बैठी थीं। आखिर में, हमारे दोस्त को समझ आ गया कि वह अपनी ही कल्पनाओं में धोखा खा गया था।
अपने रहस्यमयी ग्रहों के नज़ारों में, मैं अक्सर डरावनी घटनाएँ देखता हूँ, लेकिन वे मुझे एक फ़िल्म जैसी लगती हैं। दुनिया हमारा मनोरंजन करने के लिए बनी थी, हमें तकलीफ़ देने या डराने के लिए नहीं। और सर्वशक्तिमान ईश्वर ने अपनी रचना के नाटक को बहुत ज़्यादा जटिल बनाया है, जो अच्छाई और बुराई के विरोधाभासों से भरा है।
हमें अपने छिपे हुए आध्यात्मिक स्वभाव को
समझने के लिए खुद को ट्रेन करना होगा। लेकिन यह

तब तक नामुमकिन है जब तक हम अपने विचारों को लगातार शरीर तक ही सीमित रखेंगे। भौतिक चीज़ों में लगातार उलझे रहना हमें भौतिकवादी बनाता है और हमारी आध्यात्मिक इच्छाओं को दबा देता है। हमें अपने जीवन में भगवान को सबसे ज़रूरी मानना होगा। अगर हम उन्हें दूसरे नंबर पर रखेंगे, तो वे हमारे पास नहीं आएंगे, और हम उन्हें जान नहीं पाएंगे। दुनिया के लालच बहुत सारे हैं और हमेशा मौजूद रहते हैं। जो लोग आध्यात्मिकता चाहते हैं, उन्हें अपनी इच्छा शक्ति को एक्टिवेट करना होगा और लालच के घने जंगल से होकर एक सुरक्षित और शांत जगह तक पहुंचने के लिए अपना रास्ता बनाना होगा।
ईथरियल ग्रहों की चढ़ाई को होश में तभी महसूस किया जा सकता है जब कोई इंसान आध्यात्मिक खुशी की गहरी अवस्था में पहुँचता है, अपनी चेतना को जागरूकता के ऊँचे लेवल तक बढ़ाता है। अपनी आध्यात्मिक आँखों से, वे स्पेस में किसी भी पॉइंट को देख सकते हैं, चाहे वह इस दुनिया में हो या ईथरियल दायरे में। वे समय और जगह की सीमाओं को भी पार कर सकते हैं। कुछ आध्यात्मिक रूप से एडवांस्ड लोगों में अपने ईथरियल और यहाँ तक कि फिजिकल शरीर को किसी भी जगह पर जमा करने की क्षमता होती है। इस अवस्था को बाइलोकेशन, या डुअल प्रेजेंस कहा जाता है, जहाँ कोई एक ही समय में दो या दो से ज़्यादा जगहों पर हो सकता है। इस अवस्था में, फिजिकल शरीर एक ट्रान्स की तरह, सस्पेंडेड एनिमेशन की अवस्था में होता है। जब गुरु आध्यात्मिक खुशी के सबसे ऊँचे स्टेज (दिव्य ज्ञान का स्टेज) पर पहुँच जाता है, तो वे परमानंद की पवित्र अवस्था में डूबे रहते हुए अपने सभी काम नॉर्मल तरीके से कर सकते हैं।

जो भगवान की शरण में जाता है, उसे कोई नुकसान नहीं पहुँचा सकता, और जब तक वह भगवान पर विश्वास करता है और उनके बताए रास्ते पर चलता है, तब तक उसे डरने की कोई बात नहीं है। लेकिन जब कोई इंसान अपने मन में नेगेटिव विचार आने देता है और मानता है कि कोई उसे नुकसान पहुँचाने की कोशिश कर रहा है, तो वह उस इंसान को ऐसा करने की ताकत देता है। सोचिए कोई आपको गलत आइडिया भेजता है, और आप
उसे मान लेते हैं। आपको इससे ज़रूर नुकसान होगा। लेकिन आपके पास बुरे विचारों को नकारने की ताकत है। बुरे इरादे वाले लोगों से डरें नहीं, क्योंकि कोई भी आप पर असर नहीं डाल सकता, जब तक आप साइकोलॉजिकली कमज़ोर न हों। डर और बंद दिमाग बुराई को अंदर आने देते हैं। लेकिन जब आप खुद से कहते हैं, "भगवान मेरे साथ हैं और मेरी रक्षा करते हैं," तो दूसरों के विचारों से आपके लिए सिर्फ़ अच्छाई ही आएगी। अगर कोई आपको बुरे विचार भेजता भी है, तो वे आप तक नहीं पहुँचेंगे; बल्कि, वे भेजने वाले पर ही वापस लौटेंगे, उसे ऐसे तरीकों से नुकसान पहुँचाएँगे जिन्हें वह जानता हो या नहीं। खुद को भगवान से घेर लें और उनके पवित्र नाम में शरण लें, जो दुनिया की सबसे ताकतवर ताकत है। यह एक ऐसी दीवार है जिसे भेदा नहीं जा सकता, जिससे बुराई, झूठ और दिखावे के सभी तीर टूट जाते हैं, और जहाँ से सभी बुरे विचार हट जाते हैं और वापस अपने सोर्स और ओरिजिनल की ओर लौट जाते हैं! भटकते भूतों और भटकी हुई आत्माओं, या काला जादू करने वालों पर ध्यान न दें। ज़िंदगी के मैदानों में कई बड़ी और लगातार कॉस्मिक ताकतें काम कर रही हैं। अच्छाई और बुराई के बीच एक कॉस्मिक युद्ध चल रहा है। लेकिन जो सच्चे विश्वासी अपने विश्वास और अच्छे इरादों के

अनुसार काम करते हैं, उन्हें कोई डर नहीं है, क्योंकि आखिर में अच्छाई की ही जीत होती है।
यह दुनिया अनदेखी चीज़ों और ताकतों से चलती
है: एक तरफ भगवान, उनके पैगंबर और उनके संत, और दूसरी तरफ शैतान, उनके साथी और उनके बुरे साथी। भगवान और उनके फरिश्तों और शैतान और उसके साथियों के बीच बहुत खींचतान है। इस समस्या को सिर्फ़ भ्रम कहकर टाला नहीं जा सकता। अगर शैतान नहीं होता, तो हम उसके खिलाफ भगवान की मदद नहीं मांगते। बुराई मौजूद है और उसका मुकाबला हर तरह से और हर तरीके से किया जाना चाहिए।
जब भगवान ने इंसान को बनाया, तो उन्होंने
शैतान को भी बनाया। शैतान अपनी धोखा देने वाली ताकत से लोगों को परखने के लिए मौजूद है। जब तक आग लोहे को पिघला नहीं सकती, स्टील को हथौड़े से नहीं तोड़ा या गढ़ा नहीं जा सकता। इसलिए जब बीमारी या दर्द हो, तो याद रखें कि यह एक टेस्ट है जिसे पास करना ही होगा। ऐसी परीक्षाओं से शिकायत न करें या परेशान न हों। कई महान आत्माएं भयानक बीमारियों से गुज़रीं और बहुत ज़्यादा दुख सहा। कुछ को गंभीर विकलांगता हो गई, फिर भी उन्होंने अपना विश्वास बनाए रखा और खुशी-खुशी सबसे ऊँचे पद पर पहुँचे।
हमारा ग्रह पृथ्वी सबसे ज़्यादा आबादी वाली जगहों में से एक है। इस पृथ्वी से कहीं ज़्यादा बेहतर दुनियाएँ हैं, जो हर तरह की परेशानियों और मुश्किलों से भरी हुई है। फिर भी, भगवान अपनी दया में हमें नहीं भूलते; बल्कि, वह हमारे दुख और हमारे रास्ते में आने वाली रुकावटों को दूर करने के लिए कई तरीकों से हमारी मदद करने की कोशिश करते हैं।

भगवान, उनके फरिश्ते और लाखों अच्छी आत्माएं धरती पर शांति का एक पवित्र सिस्टम बनाने की कोशिश करती हैं। हर अच्छा गुण और फायदेमंद गुण एक अच्छी आत्मा से आता है, क्योंकि अच्छी आत्माएं हमारे मन की मिट्टी में लगातार अच्छे विचारों और इरादों के बीज बोती हैं। लेकिन, उसी समय, अंधेरे का राजा—शैतान—अपने बुरी आत्मा के फॉलोअर्स की मदद से दुनिया में अफरा-तफरी और परेशानी पैदा करता है। शैतान के अलावा और किसने बीमारी के कीटाणु बनाए? उसने कई तरह के प्लेग, फिर टीबी, और दूसरी जानलेवा बीमारी, कैंसर, और दूसरी—इंसानों को परेशान करने के सभी शैतानी तरीके लाए। लेकिन भगवान कई रिसर्चर्स को बीमारी को खत्म करने के नए और फायदेमंद तरीके खोजने के लिए प्रेरित करते हैं।
सेक्सुअल प्लेज़र भगवान की खुशी का धोखा
देने वाला रूप है। जब सेक्स को सच्चे प्यार से अलग करके जानवरों जैसी इच्छाओं को पूरा करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है, तो यह शैतान के हाथों में एक टूल बन जाता है ताकि इंसानी चेतना को इंद्रियों की कैद में रखा जा सके, और वह भगवान की चेतना का अनुभव न कर सके।
आध्यात्मिक आनंद के बदले शैतान ने एक झूठी तिकड़ी बनाई है। वह तिकड़ी है बेकाबू वासना, शराब की इच्छा और पैसे का लालच।
जब आदम और हव्वा को सेक्स का एहसास हुआ, तो वे स्वर्ग से गिर गए, और उस दिव्य चेतना को खो दिया जिसने उन्हें आध्यात्मिक आनंद में भगवान के साथ एक होने का अनुभव करने दिया था। इसलिए, उन्हें ईडन गार्डन से निकाल दिया गया। तब से, इंसानों को बाकी सभी जीवों की तरह सेक्सुअली बच्चे पैदा करने के लिए मजबूर किया गया है। औरत दर्दनाक और

मुश्किल तरीके से बच्चे को जन्म देती है। उसके बाद, पति-पत्नी को जो उनके पास है उसे स्वीकार करना पड़ता है। अगर उनका कोई मतलबी और कमी वाला बच्चा है, तो उन्हें उसे पालना ज़रूरी है। शुरू में, उनके पास तर्क की शक्ति से जो कुछ भी वे चाहते थे, उसे बनाने की शक्ति थी, ठीक वैसे ही जैसे भगवान के पास है। मासूमियत के वे शुरुआती दिन धन्य हों। सच में, वे खुशी और शानदार दिन थे। और इस सब के बाद, आखिरकार, शैतान खुद भगवान के हाथों का एक हथियार बन जाएगा। शैतान इंसानों से किए अपने वादे नहीं निभाता, और इसलिए, निराश और निराश लोग मदद के लिए और अपनी उम्मीदें पूरी करने के लिए भगवान की तरफ मुड़ते हैं।
लेकिन हमें भगवान की ओर मुड़ने के लिए निराशा
का इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है। हमें अपने सारे अंडे एक ही टोकरी में नहीं रखने चाहिए। हमें अपनी खुशी की उम्मीदों को शरीर की नाजुक टोकरी और दुनिया के थोड़े समय के सुखों तक सीमित नहीं रखना चाहिए।
मेरे दोस्तों, आइए हम अपने अच्छे विचारों के ज़रिए भगवान की आवाज़ सुनें जो हमसे बात करती है। भगवान, उनके पैगंबर और उनकी स्वर्गदूत आत्माएं ये अच्छे विचार बनाते हैं। शैतान और उसके साथी अपनी ही छवि में विचार और लालच पैदा करते हैं।
जब भी आपके मन में कोई बुरा विचार आए, तो बिना पछतावे के उसे निकाल दें, और शैतान आप पर अपना असर नहीं डाल पाएगा और आपको नुकसान नहीं पहुंचा पाएगा। याद रखें कि जिस पल आप गलत सोचते हैं, आप शैतान के और करीब चले जाते हैं।
इंसान लगातार चलता रहता है, अच्छाई और बुराई
के बीच आगे-पीछे होता रहता है

परसेप्शन बनाए, और उनका इरादा था और अब भी है कि हम फिजिकल शरीर का समझदारी से इस्तेमाल करें, न कि उससे इतना जुड़ जाएं कि हम दुखी और बेचारे बन जाएं। अगर कोई इंसान किसी पालतू जानवर से बहुत प्यार करता है, तो वह उस जानवर के सेंसेशन पर रिएक्ट करेगा, भले ही वह नर्वस सिस्टम से फिजिकली उससे जुड़ा न हो। इसी तरह, हमारे फिजिकल दर्द शरीर से बहुत ज़्यादा साइकोलॉजिकल अटैचमेंट से होते हैं।
मन को शरीर पर ज़्यादा हावी होना चाहिए। मन
की ताकत से जीना बहुत अच्छा है, क्योंकि मन जो भी करने को कहा जाए, वह कर सकता है। और कोई मन पर ज़्यादा से ज़्यादा निर्भर कैसे हो सकता है? धीरे-धीरे खुद को गर्मी और सर्दी की आदत डालकर, मज़बूत गद्दे पर सोकर, और जाने-पहचाने आराम पर निर्भरता कम करके।
जब मैं बात कर रहा था, तो मुझे आज के हाई टेम्परेचर का बिल्कुल भी ध्यान नहीं था, लेकिन गर्मी का ज़िक्र करते ही मुझे इसका एहसास होने लगा।
एक बार मैं बहुत ज़्यादा गर्मी में लेक्चर दे रहा था। इसके अलावा, मेरे शरीर के अंदर गर्मी बढ़ गई, जैसा कि तब होता है जब मैं आध्यात्मिक मामलों पर लेक्चर देता हूँ। मेरे मन ने कहा, "तुम अपना पसीना वाला चेहरा पोंछे बिना लेक्चर पूरा नहीं कर "सकते।
मैंने अपनी जेब में रूमाल ढूंढा लेकिन नहीं मिला। फिर मैंने रूहानी नज़र से देखा और अपने मन में फुसफुसाया: "बिल्कुल भी गर्मी नहीं है।" दम घोंटने वाली गर्मी तुरंत गायब हो गई और मैंने शांति और आराम की ठंडक के साथ लेक्चर जारी रखा।

अपनी मौत से पहले कई बार मरते हैं ; बहादुर लोग मौत "का स्वाद सिर्फ़ एक बार चखते हैं।

कायर अपने दिन मानसिक पीड़ा और धीमी मौत की हालत में बिताता है। बहादुर आदमी केवल अंतिम मृत्यु का अनुभव करता है , वह भी तेजी से और बिना दर्द के। अगर किसी व्यक्ति की मौत स्वाभाविक होती है या वह आध्यात्मिक रूप से आगे है , तो शरीर की मौत के तुरंत बाद उसकी आध्यात्मिक चेतना जाग जाती है , और वह खुद को अस्तित्व के दूसरे लेवल पर पाता है —एक ऐसा लेवल जहाँ सभी एहसास होते हैं लेकिन शरीर नहीं होता।

समझ मन पर आधारित होती है। मौत में , इंसान अपना घना शरीर छोड़ देता है , जो एक छोटे लेवल के मन की इमेज है और आत्मा की सभी परेशानियों की वजह है।

दो तरह के लोग होते हैं : वो जो लगातार दुनिया की बुराइयों की शिकायत करते हैं और अफ़सोस करते हैं , और वो जो मुश्किल हालात में भी अपनी पॉज़िटिविटी बनाए रखते हुए , ज़िंदगी की मुश्किलों को मुस्कुराहट के साथ पार करते हैं। चीज़ों को बहुत ज़्यादा सीरियसली लेने की ज़रूरत नहीं है। अगर हर कोई ज़्यादा पॉज़िटिव और मिलजुलकर रहता , तो दुनिया अभी से कहीं बेहतर जगह होती।

सभ्यता के जंगलों में , मॉडर्न ज़िंदगी की मुश्किलों और मुश्किलों के बीच , असली परीक्षा होती है। इंसान जो भी करता है , वही उसे वापस मिलता है , अच्छे के बदले अच्छा और बुरे के बदले बुरा। जो दूसरों से नफ़रत करते हैं , उन्हें बदले में नफ़रत ही मिलेगी। जो लोग खुद को नेगेटिव सोच और अलग-अलग भावनाओं से भर लेते हैं , वे अपना ही कैरेक्टर खराब करते हैं और अपनी ही खुशी बुझा लेते हैं।

इंद्रियों के संबंध में मन की एक मज़बूत और लचीली हालत बनानी पड़ती है। शरीर से लगाव कई तरह के डर पैदा करता है। मैंने अपने मन में हर तरह के दर्द की कल्पना की है और उन सभी पर जीत हासिल की है। यह समझने के लिए कि इंसान भगवान के पवित्र रूप में बना है , उसे डर और गुस्से से ऊपर उठना होगा और बहुत ज़्यादा सेंसिटिविटी पर काबू पाना होगा। कुछ लोगों को खुश करना मुश्किल होता है क्योंकि वे ऊपरी आदतों और ज़िंदगी की छोटी -छोटी बातों में बंधे होते हैं और बोझ तले दबे होते हैं। लेकिन तेज़ दिमाग वाला इंसान कह सकता है , "आज मैं नरम बिस्तर पर सो सकता हूँ और कल ज़मीन पर ; मेरे लिए सब एक जैसा है " और इसी तरह। यह साइकोलॉजिकल न्यूट्रैलिटी मन को ट्रेन करती है , जिससे वह आपके कमांड मानने वाला बनता है और आपकी रिक्वेस्ट पूरी करने के काबिल बनता है।

मेरे दोस्तों , मन बहुत धोखेबाज़ है। लेकिन सुधार से यह तमीज़ और अच्छा व्यवहार सीखता है। जब आप कहते हैं , "मैं उस तरह के खाने के बिना नहीं रह सकता," तो मन जवाब देता है , "उस तरह के खाने के "!बिना रहना नामुमकिन है लेकिन आपकी आत्मा समझ से परे है। अगर आप कहें , "मैं किसी भी इंसान या किसी भी चीज़ को अपना गुलाम नहीं बनने दूँगा ," तो समझ जवाब देगी , बशर्ते बात पक्की हो और सुझाव मज़बूत हो। आप मन और शरीर दोनों के मालिक हैं ; उनके गुलाम मत बनो , न ही उनके इशारों पर नाचो।

भावनाओं की बेड़ियों से आज़ादी ही शांति और खुशी का एकमात्र रास्ता है। हालात चाहे जो भी हों , सभी दर्दनाक भावनाओं से ऊपर उठने की कोशिश !करें और खुद को खुश रखें , क्योंकि आप कर सकते हैं :पूर्वी ज्ञान ग्रंथ कहते हैं

योग मेडिटेशन से मिलने वाली पूरी अंदरूनी "
"शांति की स्थिति
जिससे आत्मा परमात्मा को दोपहर के समय सूर्य
की तरह चमकते हुए देखकर आनंदित होती है
जहाँ आत्मा की अंतर्दृष्टि सबसे बड़े आनंद
को महसूस करती है और उसका स्वाद लेती है
योगी छिपे हुए रहस्य को जानकर प्रसन्न होता
है
जो भी उस धन्य अवस्था में पहुँचता है , वह
खजानों का खज़ाना पाने के लिए खुद को बधाई देता
है
वह समय के धोखे से और जीवन के आश्चर्यों से
खुद में सुरक्षित रहता है
वह अवस्था , जिसे योग के नाम से जाना जाता है ,
दुख और दर्द से मुक्ति की अवस्था है।
धन्य हैं वे लोग जो हिम्मत और पक्के इरादे के
साथ इसे पाने की कोशिश करते हैं
और जो भी इसे पाता है और इसकी कल्पना से परे
आनंद का आनंद लेता है , उसे बधाई
यह वर्णन से परे है
असलम अलैकुम

क्रोध पर नियंत्रण

कुछ लोग सोच सकते हैं कि यह टॉपिक सिर्फ़ उन लोगों के लिए है जिन्हें आसानी से गुस्सा या चिढ़ हो जाती है। लेकिन यह भावना जितनी ऊपर से दिखती है , उससे कहीं ज़्यादा गहरी होती है। एक व्यक्ति गुस्से के बाहरी रूप या हिंसक हाव -भाव को कंट्रोल करने में कामयाब हो सकता है , फिर भी उसके मन में छिपा गुस्सा और दबा हुआ गुस्सा होता है। यह गुस्सा कई तरह से दिखता है : जल्दी गुस्सा आना , चिड़चिड़ापन , जल्दी गुस्सा आना , बेसब्री , बेचैनी , नाखुशी , जलन, मूड खराब होना और नाखुशी।

एक सफल मैप बनाने के लिए, आपको सबसे पहले अपना लक्ष्य तय करना होगा। आपके लिए सफलता का क्या मतलब है? आप सफलता से क्या चाहते हैं? अगर आपका जवाब शोहरत, पैसा, या स्वार्थी भौतिक इच्छाओं की पूर्ति है, तो आप बहुत ज़्यादा निराशा और पूरी तरह से नाकामी की ओर बढ़ रहे हैं।

सबसे ज़्यादा नाकाम लोग वो होते हैं जिनके
नाम सबकी ज़बान पर होते हैं, जिनके पास अपनी पसंद की कोई भी चीज़ खरीदने की काबिलियत होती है और जो
– दुनियावी चीज़ों के हिसाब से – अपनी मनचाही हर चीज़ पा लेते हैं, लेकिन फिर भी उनके पास खुशी नहीं होती! तो फिर उसी बंद रास्ते पर क्यों चलते ?रहें

शोहरत और अच्छी किस्मत असल में सफलता के फल
हो सकते हैं, लेकिन वे सफलता का सार नहीं हैं, न ही वे सबसे ज़रूरी गुण हैं। असल में, सफलता पाने के लिए वे बिल्कुल भी ज़रूरी नहीं हैं।

तो मकसद क्या है? ज़िंदगी से क्या पाना
चाहिए? एक ही मकसद है जिसे पाना और जिसके लिए कोशिश करना चाहिए: खुशी। इसके लिए ज़िंदगी के हर पल से छिपे हुए खज़ानों को निकालना ज़रूरी है, उन लोगों के लिए जो खोजने में माहिर हैं और जानते हैं कि वे खजाने कहाँ हैं।

और जान लो, हे खुशी के चाहने वाले, कि अगर तुम अपना ध्यान सिर्फ़ अपने दिन पर ही लगाओगे

और अगर आप अपने अच्छे शब्दों, फायदेमंद कामों
और अच्छे विचारों से अपने दिन को बेहतर बनाते हैं

आपका दिन आपका वफादार दोस्त और आपका सुनहरा मौका होगा

[illegible]

[illegible]

[illegible]

हर दिन में काम, आराम, फुर्सत, पढ़ाई और मनन शामिल होना चाहिए। आप शरीर, मन और आत्मा वाले इंसान हैं। सेहत, ताकत और ज्ञान पाने के लिए इन ज़रूरी चीज़ों को बैलेंस्ड और तालमेल से पालें।

जल्दी मुस्कुराइए

धीरे-धीरे भौंहें चढ़ाना

मदद करने की इच्छा से प्रेरित

इंतज़ार करने और बदलने के लिए तैयार, और मौकों के लिए अलर्ट

दिन के आखिर में अकाउंट चेक करें

आपने जो तरक्की की है, उसके लिए खुद को बधाई दें। आप रातों-रात नहीं बदलेंगे, इसलिए बेहतर इरादे और साफ़ नज़रिए के साथ गलतियों का सामना करने से न डरें।

सोने से पहले, अपने काम भगवान पर छोड़ दें, यह जानते हुए कि वह आपको अकेला नहीं छोड़ेंगे, बल्कि आपको मौके देंगे और आपके लिए दरवाज़े खोलेंगे, बशर्ते आप कोशिश करें और उनकी मदद और गाइडेंस लें।

जब आपको नींद आने लगे और सोने से पहले, खुद को यकीन दिलाएं कि भगवान की मदद से कल आज से बेहतर होगा।

अगर आप एक बहुत ध्यान से प्लान बनाने वाले और एक कुशल बिल्डर हैं

अगर आप अपने मैप की डिटेल्स को मानते हैं

!फेल होना नामुमकिन है

छोटी-मोटी बातों में समय बर्बाद नहीं करना चाहिए। बहुत से लोग बेकार के कामों में लगे रहते हैं, और अगर आप उनमें से किसी से पूछें कि वे क्या कर रहे थे, तो वे जवाब देंगे, "मैं हर समय बिज़ी था!" लेकिन उन्हें उस "काम" के बारे में मुश्किल से ही कुछ याद रहता है! इसके अलावा, बहुत ज़्यादा आराम और मनोरंजन से साइकोलॉजिकल सेहत कमज़ोर होती है। अगर आप रोज़ फिल्में देखते हैं, तो उनका मज़ा खत्म हो जाएगा और आप बोर हो जाएंगे। फिल्में एक जैसी ही होती हैं, बस उनके किरदार अलग होते हैं: प्रेमी, एडवेंचर करने वाले, हीरो, विलेन, वगैरह। हमें फिल्म की कहानी देखने में मज़ा आ सकता है, लेकिन ज़िंदगी शायद ही कभी वैसी होती है।

ज़िंदगी बहुत ज़्यादा धोखा देने वाली है, और हमें इसे ऐसे ही देखना चाहिए। अगर हम पहले इसके धोखे और भ्रम को दूर नहीं करते, तो हम किसी और की मदद नहीं कर पाएंगे। एकाग्र मन के अकेलेपन में ही सभी बड़ी कामयाबियों की फैक्ट्री होती है। इसे याद रखें और इस अद्भुत फैक्ट्री में, हर मुश्किल रुकावट को दूर करने के लिए अपनी इच्छा शक्ति के पैटर्न लगातार बुनते रहें।

अपनी विलपावर को लगातार ट्रेन और मज़बूत
करें। इस फैक्ट्री में आपके पास दिन-रात काम करने के कई मौके हैं, बस आप अपना समय या एनर्जी बर्बाद न करें।

रात में, मैं दुनियावी चीज़ों से दूर होकर
खुद के साथ अकेला रहता हूँ, दुनिया से दूर, अपनी आध्यात्मिक जगह पर अपनी इच्छा के साथ एकांत में, जहाँ मैं अपने विचारों को अपनी मनचाही दिशा में ले जाता हूँ और अपने अंदर फ़ैसले लेता हूँ। जब

मैं अपनी इच्छा को सही और फ़ायदेमंद कामों में लगाने के लिए कहता हूँ, तो इससे मुझे सफलता मिलती है। इस तरह, मैंने कई बार अपनी इच्छा का असरदार तरीके से इस्तेमाल किया है। लेकिन यह तब तक हासिल नहीं होता जब तक इच्छा का इस्तेमाल लगातार न हो।

यह कहना और पक्का करना कितना अच्छा लगेगा,
"मेरी इच्छा, दुनिया की इच्छा से मिलकर, वही करेगी जो मैं चाहता हूँ!" अगर आप बेफिक्र हो जाते हैं और भगवान की दी हुई अपनी इच्छा का इस्तेमाल किए बिना सब कुछ भगवान की इच्छा पर छोड़ देते हैं, तो आपको मनचाहा नतीजा नहीं मिलेगा। भगवान की शक्ति खुद आपकी मदद करना चाहती है। मिन्नत या भीख मांगने की कोई ज़रूरत नहीं है; बल्कि, आपको अपनी इच्छा का इस्तेमाल करके माँगना और मांग करनी चाहिए—एक असली वारिस की तरह—और उसी के हिसाब से काम करना चाहिए। आपको अपने मन से यह सोच निकाल देनी चाहिए कि भगवान, अपनी ताकत और बहुत ज़्यादा शक्ति में, दूर हैं और आसमान में छिपे हैं, और आप इस धरती की चिंताओं और मुश्किलों के बीच अकेले हैं। याद रखें कि भगवान की इच्छा आपकी इंसानी इच्छा से कहीं ज़्यादा है, लेकिन वह बहुत ज़्यादा शक्ति, एक बहुत बड़े समंदर की तरह, आप तक तब तक नहीं पहुँचेगी जब तक आपका मन खुला और आपका दिल तैयार न हो।

असलम अलैकुम

जुनूनी विचारों पर काबू पाना

शैतान, या दुनिया का धोखा, लगातार हमें अपने
जाल में फंसाता है, हमारी नासमझी और भोलेपन का फायदा उठाता है, इस तरह भगवान के मकसद में रुकावट

डालता है। भगवान, अपनी पूरी दुनिया की ताकत से, शैतान को आसानी से हरा सकते हैं, लेकिन वह चाहते हैं कि इंसान बुराई के चंगुल से बचने के लिए अपनी समझ, इच्छा और ज़मीर का इस्तेमाल करे। हम थोड़ी देर के शारीरिक सुखों के बजाय जितना ज़्यादा रूहानी खुशी चुनेंगे, उतनी ही विरोधी ताकत अपनी बुरी ताकत खो देगी। इसलिए, शैतान और उसके जालों से जीतने के लिए भगवान का साथ देना हम पर है।

जब कोई इंसान आलसी, लापरवाह या टालमटोल करने वाला होता है, तो वह शैतान को अपने करीब लाने में मदद करता है। जीसस ने अपने चेलों से प्रार्थना करने को कहा, "और हमें लालच में न डाल, बल्कि बुराई से बचा।" और पवित्र कुरान में हम पढ़ते हैं, "कहो, 'मैं इंसानों के रब की पनाह लेता हूँ, उस कानाफूसी करने वाले की बुराई से जो पीछे हट जाता है'" यह कानाफूसी करने वाला हमारा बनाया हुआ नहीं है; बल्कि, वह दुनिया का है, और सभी लोग उसके अधीन हैं। लेकिन भगवान ने हमें आज़ाद करने के काबिल बनाने के लिए, हमें समझ, ज़मीर और इच्छाशक्ति दी है।

पाप के कामों को पसंद करने का मतलब है खुद को परेशानी, उथल-पुथल और ऐसी मुसीबतों में डालना जिनसे हम न डरें। जब हम अपने गलत विचारों की वजह से गिरते या फिसलते हैं, तो हमें प्रार्थना करनी चाहिए: "हे प्रभु, हमें यहाँ मत छोड़ो, बल्कि समझदारी और इच्छा शक्ति से हमें ऊपर उठाओ। और हमें बुराई की पकड़ से आज़ाद करने के बाद, अगर आप हमें परखना चाहते हैं, तो पहले खुद को हमारे सामने प्रकट करो ताकि हम महसूस कर सकें कि आप किसी भी लालच से ज़्यादा आकर्षक हैं और किसी भी

लालच या जुनून से ज़्यादा आत्मा और इंद्रियों को खुश करते हैं।"

जब तक कोई इंसान खुद को कुछ ऐसी खुशियों से
दूर रखने को तैयार नहीं होता जो उसकी भलाई के लिए नुकसानदायक हैं, तब तक वह शैतान के असर में रहता है और देर-सवेर उसे नुकसानदायक कामुक लालच के आगे झुकने के भयानक नतीजे भुगतने पड़ते हैं। हालांकि, अगर उन्हें यकीन हो कि लालच या लालच खतरनाक और नुकसान पहुंचाने वाला है क्योंकि यह बहुत खुशी का वादा करता है लेकिन आखिर में सिर्फ पछतावा, पछतावा और तकलीफ़ देने वाला ज़मीर देता है, तो वे शैतान पर काबू पा सकते हैं।

इसमें कोई शक नहीं कि लालच का अपना आकर्षण
होता है। हमारे सेंस पूरी तरह से बाहरी दुनिया की ओर होते हैं। दिमाग से नसों के ज़रिए ज़रूरी एनर्जी का एक करंट बहता है और आँखों, कानों, नाक, जीभ और स्किन तक जाता है। इन अंगों से हमें जो एहसास होता है, वह इसी इजेक्टिव करंट का नतीजा होता है, और इसीलिए हमें उस एहसास में मज़ा आता है। सेंस ऐसे ही काम करते हैं। हालाँकि, उनमें बहुत ज़्यादा लिप्त होने के अपने नुकसान और खतरे हैं। जब तक कोई इंसान समझ और ज्ञान में मज़बूती से नहीं जमा होता, यह इजेक्टिव एनर्जी (सेंस के अंगों की ओर बहने वाली) उसे सेंस का गुलाम बना देती है।

पांचों इंद्रियां पांच बीम वाली स्पॉटलाइट
की तरह होती हैं। इस रोशनी से हम दुनिया को देखते और महसूस करते हैं। हमें आंख, कान, सूंघने, चखने और छूने में अच्छी लगने वाली चीजों का मज़ा लेने की आदत हो जाती है। किसी चीज़ का अनुभव करने की इच्छा आमतौर पर एक गहरी आदत बन जाती है। समस्या

यह है कि ज़्यादातर लोगों ने कभी भी चीज़ों के पीछे छिपी दिव्य आत्मा का अनुभव नहीं किया है, और इसलिए उनके पास सुखद और रोमांचक सेंसरी एहसास की तुलना छिपी हुई आत्मा के अवर्णनीय आनंद से करने का कोई स्टैंडर्ड नहीं होता है। ऐसी तुलना करने का कोई तरीका नहीं है, जब तक कि कोई मानसिक रूप से सेंसरी उत्तेजनाओं से इतना आगे न निकल जाए कि वे उन्हें लुभा या प्रभावित न कर सकें। इस जाल से बचने का एकमात्र तरीका यह है कि, चाहे दिमागी तौर पर या अपने निजी अनुभव से, यह महसूस किया जाए कि ऊंची खुशियां और सुख सच में मौजूद हैं।

नुकसानदायक गलत काम से बचने के आदेश और सुझाव
आम तौर पर बेकार होते हैं, क्योंकि जैसे ही आप किसी से कुछ न करने के लिए कहते हैं, वे तुरंत उसे करना चाहते हैं।

मना किया हुआ फल शुरू में स्वादिष्ट और मीठा होता है, लेकिन आखिर में इसका स्वाद पित्त जैसा कड़वा होता है। फिर भी, लोग इतना दर्द झेलने के बाद भी न तो सीखते हैं और न ही पछताते हैं, बल्कि वही काम करते रहते हैं, चाहे इससे कितना भी शारीरिक और नैतिक नुकसान क्यों न हो।

जब सेंसरी अनुभवों को पसंद करना पक्का हो
जाता है, तो आदत दिमाग पर कब्ज़ा कर लेती है और एक ज़ालिम तानाशाह बन जाती है, जो अपने मालिक को जुनून को बाहर निकालने और ऐसी इच्छाओं को पूरा करने का आदेश देती है जो कभी पूरी नहीं होतीं या शांत नहीं होतीं, भले ही यह उस व्यक्ति के सबसे अच्छे हितों के खिलाफ हो और उसके उसूलों के खिलाफ हो।

कोई व्यक्ति किसी काम को दोहराना नहीं चाहता, फिर भी वह उसे करने के लिए मजबूर हो सकता है। कोशिश करें कि आप उस पॉइंट पर न पहुँचें जहाँ आप बहुत ज़्यादा परेशान हो जाएँ—नुकसानदायक, नुकसान पहुँचाने वाली आदतों का शिकार और खराब कल्पनाओं और बुरी सनक का शिकार। आपको अपना और अपनी किस्मत का मालिक होना चाहिए। किसी भी व्यक्ति या चीज़ को खुद पर कंट्रोल न करने दें। जब किसी खास एहसास को महसूस करने की इच्छा एक जानी-पहचानी आदत बन जाए, तो उस आदत को रोक देना चाहिए।

मुझे नींबू पानी जैसा ड्रिंक बहुत पसंद था। मैं जहाँ भी जाता, कुछ स्टूडेंट्स मुझे वह रिफ्रेशिंग ड्रिंक देते, इसलिए वह हमेशा मेरे पास रहता था। लेकिन एक दिन मुझे पता चला कि उस ड्रिंक की सप्लाई खत्म हो गई है और मुझे उसकी याद आ रही थी, लेकिन मैंने कहा: "ओह, रिफ्रेशिंग ड्रिंक, आपने तो हद पार कर दी है, सर, और अब हमारे अलग होने का समय आ गया है, अलविदा!"

अगले दिन मैंने जान-बूझकर उस ड्रिंक का एक
डोज़ लिया, और पाया कि उसका टेस्ट बहुत खराब था। इसका कारण यह था कि पिछले दिन मेरे विचार इतने तेज़ थे कि उसकी इच्छा तुरंत गायब हो गई।

मुझसे जो कुछ भी लिया जाता है, मैं उसे खोता नहीं हूँ, और न ही मैं अपनी मर्ज़ी से कुछ छोड़ता हूँ। कोई भी शारीरिक आराम मुझे बांध नहीं सकता। हमें ज़िंदगी के सभी अनुभवों को बिना किसी लगाव या निर्भरता के जीना आना चाहिए। सच में, खुद पर काबू रखने वाला इंसान दुनिया में अनुशासन में रहकर, हर तरह के जुनून से मुक्त होकर चलता है, और मन की शांति पाता है।

साधन और आराम होना ठीक है, लेकिन जितना
ज़्यादा इंसान को गैर-ज़रूरी ऐशो-आराम की चीज़ें पाने की ज़रूरत महसूस होती है, उतना ही वह खुद को गुलामी की हालत में कैद कर लेता है। जब उसकी इच्छा और समझ कामुक आसक्तियों की बेड़ियों में बंध जाती है, तो वह अपनी आध्यात्मिक समझ खो देता है और चेतना के ऊँचे लेवल से जुड़ने में नाकाम हो जाता है। पैगंबर और नेक संत सादा जीवन जीते थे, फिर भी वे अपनी ज़िंदगी से खुश और संतुष्ट थे। वे स्वर्ग में भगवान के साथ खुशी से रहते थे और वैसे ही रहते हैं। जो लोग अज्ञानता के बोझ तले जीते हैं, इच्छाओं के दबाव में रहते हैं, वे जन्म-जन्मांतर तक उसी हालत में रहेंगे जब तक वे दुनियावी लालच और ध्यान भटकाने वाली चीज़ों का विरोध नहीं करते।

(ताकि कोई भी चीज़ हमारी सच्ची खुशी को
नुकसान न पहुंचा सके। गुस्सा, पेटूपन, लालच, लालच, जलन, बहुत ज़्यादा सेक्सुअल अराउज़ामेंट, शराब और ड्रग्स जैसी नुकसान पहुंचाने वाली भावनाएं इंसान की सेहत और मन के लिए नुकसानदायक हैं क्योंकि ये किसी को रूहानी खुशी महसूस करने से रोकती हैं। अगर आप खुश रहना चाहते हैं तो बहुत ज़्यादा भोग-विलास करके इंद्रियों का गलत इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। अनहेल्दी सेंसरी अनुभव)

समझदारी के गढ़ में खुद को बचाओ, क्योंकि वही सबसे बड़ी पनाह है। सच्ची समझ तुम्हें अजेय बना देगी, ताकि कोई भी चीज़ तुम्हें नुकसान न पहुँचा सके। लेकिन जब तक कोई समझदारी हासिल नहीं कर लेता, उसका पहला फ़र्ज़ है कि जब जुनूनी विचार आएं तो काम या ज़बरदस्त इच्छा को रोक दे। तभी कोई किसी मामले के बारे में समझदारी और सोच-समझकर सोच

सकता है। अगर कोई पहले सोचने की कोशिश करेगा, तो उसे मजबूर किया जाएगा और उसकी इच्छा को उसकी इच्छा के खिलाफ़ दबाया जाएगा, ताकि वह वह न करे जो वह करना चाहता है, क्योंकि जुनूनी विचार मन पर कब्ज़ा कर लेंगे और उसकी समझ को अंधा कर देंगे।

ऐसे हालात में, इंसान को कहना चाहिए, "मैं यह नहीं करूँगा, बेइज्जती के बजाय मौत दूँगा," और बिना किसी हिचकिचाहट के उस जगह या हालात को छोड़ देना चाहिए। यह शैतान के जाल से बचने का सबसे पक्का और असरदार तरीका है। शैतान के लालच के हमले के दौरान कोई जितना ज़्यादा जवाब न देने की इस ताकत को बढ़ाएगा, उसकी खुशी उतनी ही ज़्यादा होगी, क्योंकि सच्ची खुशी इस बात में है कि हम वह कर सकें जो ज़मीर हमें करने का हुक्म देता है और हमें उसके पास जाने या करने से रोकता है।

मेरे दोस्त, अपने माहौल या कामुक इच्छाओं को अपनी इच्छा को तोड़ने या खुद पर कंट्रोल करने मत दो। जान लो कि अच्छाई और आध्यात्मिक जीवन वासना में लिप्त होने से कहीं ज़्यादा बेहतर हैं। लालच की जंजीरें लोगों के हाथ-पैर बांध देती हैं; उन्हें खुद को बांधने मत दो। अगर तुम भगवान से प्रार्थना करो कि वह तुम्हें उनके प्यार का स्वाद चखने दे, भले ही सिर्फ़ एक बार, और तुम उस सबसे दैवीय प्यार का अनुभव कर लो, तो उसके बाद तुम्हें किसी और चीज़ की इच्छा नहीं होगी, और बुरी इच्छाएँ तुम्हारे मन और दिल पर कब्ज़ा नहीं करेंगी।

जब आपको यकीन हो जाता है कि भगवान ही दुनिया
का सबसे बड़ा आकर्षण हैं और वही सबसे बड़ा खज़ाना हैं, तो कोई भी चीज़ आपको लुभा नहीं पाएगी या आपकी समझने की शक्ति को हरा नहीं पाएगी।

भगवान को जानना सबसे बड़ी ख्वाहिश और सबसे प्यारी गुज़ारिश है, क्योंकि यह हमेशा रहने वाली खुशी है जिसका कोई अंत नहीं है! हमें भगवान को ज़रूर चाहिए क्योंकि वही हमारे सभी दर्द और बीमारियों के लिए मरहम और असरदार दवा है, और वही हमारी सभी ज़रूरतों का असली जवाब है।

हमारा दिल जिस चीज़ के लिए तरसता है, जिसके
लिए जलता है, और जिसके लिए रोता है—प्यार, इज़्ज़त, ज्ञान, दौलत, और बाकी सब कुछ—हम उसे आनंद और दौलत के सागर के साथ पूरी तरह से रूहानी तालमेल के ज़रिए पाते हैं।

मौत के साथ इंसान के रुतबे और शोहरत का एहसास खत्म हो जाएगा, भले ही वह इस दुनिया का सबसे मशहूर और असरदार इंसान क्यों न हो, और उसे यह भी पता नहीं चलेगा कि लोग उसकी पूजा करते हैं। लेकिन पैगंबर और महान लोग, इस दुनिया को छोड़ने के बाद भी, अपने फॉलोअर्स के मन में उनके लिए प्यार को अच्छी तरह जानते हैं क्योंकि उनकी चेतना ईश्वर की चेतना से जुड़ी होती है, जो सब कुछ जानने वाला है, जो दुनिया के हर कण में, दिखने वाले और न दिखने वाले, बसा हुआ है।

तो फिर ऐसी चीज़ पाने के लिए मेहनत और कोशिश क्यों करें जिसे आप इस दुनिया से जाते ही खो देंगे?

पैसा, शोहरत, इज़्ज़त, रुतबा, इच्छाओं की पूर्ति, और दुनियावी आराम, ये सभी कुछ समय के लिए और कुछ समय के लिए हैं, जो भगवान की आत्मा और रोशनी के साथ पवित्र तालमेल की सच्ची खुशी की जगह नहीं ले सकते।

लालच सिर्फ़ इसलिए ताकतवर है क्योंकि
इंसानों में इसकी तुलना बेहतर चीज़ से करने की काबिलियत नहीं होती।

जब लालच की हवा चलती है, तो आपकी समझ कुछ समय
के लिए इच्छाओं और आदतों की कैद में आ जाती है। लेकिन आज़ादी का सबसे बड़ा रास्ता भगवान की कभी न खत्म होने वाली और कभी न खत्म होने वाली खुशी में डूब जाना है, और इस तरह आप लालच की अनदेखी मैग्नेटिक पकड़ और उसके भयानक नतीजों से आसानी से बच जाएँगे, यह महसूस करते हुए कि रूहानी खुशियाँ दुनियावी खुशियों से ज़्यादा शानदार हैं और आत्मा के स्वभाव के ज़्यादा करीब हैं।

अगर आपको इस ज़िंदगी में सच्ची खुशी मिलती
है, तो वह आपको अभी और आखिरत में भी मिलेगी। चुनने का अधिकार आपका है, साधक: भगवान का हमेशा रहने वाला आनंद, जिसे आप अभी दुनियावी सुखों को छोड़कर पा सकते हैं, या कुछ पल की दुनियावी खुशी? जब आपका मन ऊँचे सच के लिए और आपका दिल रोशनी की चमक के लिए खुलेगा, तो आप दोनों के बीच का अंतर जान जाएँगे और सबसे अच्छा चुन लेंगे।

ऊंचाइयों तक पहुंचने और आध्यात्मिक
ऊंचाइयों पर चढ़ने के लिए आप जो भी कोशिश करेंगे, भगवान उसे देखेंगे, और वह आपको सबसे अच्छा इनाम देंगे।

ऐसा मत सोचो मेरे दोस्त, कि तुम पापी हो तुम भगवान की पवित्र छवि हो भले ही तुम सबसे बड़े पापी हो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, बशर्ते तुम अपने गलत रास्ते को बदलकर पश्चाताप करो और फिर कभी उस पर वापस न लौटो अगर तुमने नेकी के रास्ते

पर चलने का संकल्प लिया है, तो तुम पापियों में से नहीं हो

एक पापी भी जो अपने बुरे रास्ते छोड़कर सच्ची भक्ति से सिर्फ़ भगवान की पूजा करता है, उसे नेक लोगों में गिना जा सकता है। अपने आध्यात्मिक संकल्प से, वह नेक बनेगा, बुद्धि और ज्ञान में बढ़ेगा, कभी न खत्म होने वाली पवित्र शांति पाएगा, और भगवान की सुरक्षा, बचाव और सलामती का आनंद लेगा।

एक नया पन्ना पलटें और खुद को याद दिलाएं कि
आप हमेशा अच्छे रहे हैं और आपने सिर्फ़ सपना देखा था कि आप गलत थे। भगवान का दिल बहुत बड़ा है, और उनका दरवाज़ा हमेशा उन भक्तों के लिए खुला है जो अपनी ज़िंदगी को बेहतर बनाना चाहते हैं। बुराई एक भयानक बुरा सपना या डरावना सपना है जिसका आत्मा के शुद्ध स्वभाव से कोई लेना-देना नहीं है।

लालच मीठे ज़हर या ज़हरीले शहद जैसा होता है, स्वाद में तो अच्छा होता है, लेकिन यह खून में मिलकर शरीर के अंगों को खराब कर देता है, इसलिए इससे दूर रहना ही बेहतर है।

इस संसार में लोग जिस सुख की खोज करते हैं, वह भ्रामक और क्षणभंगुर है। ईश्वरीय आनंद शाश्वत और चिरस्थायी है। जो स्थायी है, उसके लिए तरसें और इस संसार के क्षणभंगुर सुखों और सुखों को अस्वीकार करने के लिए दृढ़ रहें, जिनका कोई स्थायित्व नहीं है। आपके पास यह दृष्टिकोण होना चाहिए। संसार को आपको गुमराह करने या अपनी छड़ी से चलाने की अनुमति न दें, और यह कभी न भूलें कि ईश्वर ही एकमात्र सत्य है। सच्चा आनंद केवल

ईश्वरीय उपस्थिति को महसूस करने और उनके असीम आनंद का अनुभव करने में ही पाया जा सकता है।

इंसान अज्ञानता के सपनों में डूबा रहता है, सोचता है कि वह बीमारी, दुख और गरीबी की तकलीफें झेल रहा है। जब भगवान के एक महान आदमी एक बार प्रार्थना कर रहे थे, तो वे अचानक चिल्लाए: “मुझे लगता था कि मैं अकेला ही इस शरीर में रहता हूँ, लेकिन अब मैं इसमें हमेशा रहने वाले अस्तित्व को देख रहा हूँ। यह छोटा सा अहंकार, जो मांस और हड्डी के एक बंडल से ज़्यादा कुछ नहीं है, मैं नहीं हूँ। अनंत परम तत्व ही मेरे शरीर में रहता है। यह मेरा पूरा स्वरूप है, और मैं इसे अपनी पूरी वफ़ादारी देता हूँ।”

वह ज्ञान एक दिन हर सच्चे साधक को मिलेगा, और
वे खुद को इंसान, मर्द या औरत नहीं समझेंगे, बल्कि वे जानेंगे कि वे भगवान की छवि में बनी आत्माएं हैं। भगवान का राज इंसानियत के अंदर रहता है, और सबसे बड़ी आत्मा उनके अंदर रहती है।

आत्मा शरीर से इच्छाओं, लालच, परेशानियों, चिंताओं और डर की एक चेन से बंधी होती है, और वह खुद को आज़ाद करने की कोशिश करती है। अगर वह उस चेन को खींचती रहती है जो उसे शरीर की चेतना से बांधती है, तो एक दिन भगवान का हाथ दखल देगा और उस चेन को तोड़ देगा, और आत्मा आज़ाद हो जाएगी।

जो लोग रूहानी शांति चाहते हैं, उन्हें भगवान
को समझकर और उनके गहरे मनन से खुद को लालच और दुख से बचाना चाहिए। जो लोग भगवान को नज़रअंदाज़ करते हैं, जो उन्हें दुनिया और उसमें मौजूद सभी चीज़ों के बनाने वाले के तौर पर नहीं पहचानते, वे न तो

उनकी मौजूदगी महसूस करते हैं और न ही उनकी रोशनी देख पाते हैं।

मेडिटेशन का मतलब है खुद को बार-बार याद
दिलाना कि हम कोई लिमिटेड फिजिकल बॉडी नहीं हैं, बल्कि एक परम, आज़ाद दिव्य आत्मा हैं। मेडिटेशन का मतलब है अपने असली रूप को होश में याद करना और अपनी झूठी पहचान को भूल जाना। अगर कोई शराबी राजकुमार किसी नीची बस्ती में जाए और कुछ समय के लिए अपनी याददाश्त और असली पहचान खोने की वजह से, अपनी हालत पर रोना-धोना और दुख जताना शुरू कर दे, और कहे, "ओह, मैं कितना गरीब हूँ और मुझे मदद की कितनी ज़रूरत है!" तो उसके साथी उस पर हँसेंगे और कहेंगे, "होश में आओ और याद रखो कि तुम एक राजकुमार हो, महाराज!"

इसी तरह, इंसान भी भ्रम और वहम में है। वह खुद
को एक बेबस इंसान समझता है, जो हर तरफ चिंताओं की लहरों से जूझ रहा है, मेहनत कर रहा है। अब उसके लिए जागने और खुद से पूरे यकीन के साथ यह कहने का समय है कि वह एक आत्मा है, इस दुनिया के बदलावों और असर के अधीन नहीं है, चाहे वे कितने भी भयानक और डरावने क्यों न लगें। उसे यह समझना होगा कि वह धन्य दिव्य आत्मा की एक जीती-जागती चिंगारी है, और उसका सार शुद्ध और भरपूर खुशी है। अगर वह इन विचारों को बार-बार, रात-दिन दोहराता है, तो वह आखिरकार अपने असली रूप को समझ जाएगा: एक अमर आत्मा।

लालच, लोगों और चीज़ों से लगाव, इंद्रियों की गुलामी, आध्यात्मिक प्रकृति की अनदेखी, आलस्य, और एकरस, मशीनी ज़िंदगी, ये सभी खुशी के सबसे बड़े दुश्मन हैं।

अपने कामों को उस पवित्र चेतना में मज़बूती
से लगाकर करें जो सोच-विचार के मैदान में खिल रही है और बढ़ रही है, और तब आप सच में खुश रहेंगे, भ्रम में नहीं, और एक इज्ज़तदार ज़िंदगी का मज़ा लेंगे।

जब मैंने मेडिटेशन करना शुरू किया, तो मुझे
कभी नहीं लगा था कि मुझे इतनी ज़्यादा खुशी मिलेगी। लेकिन जैसे-जैसे दिन बीतते गए, मेरी शांति बढ़ती गई और मेरी खुशी भी बढ़ती गई क्योंकि मैं मेडिटेशन के सागर में और गहराई तक डूबता गया।

अगर कोई इंसान अपनी ज़िंदगी से थक गया है, फिर
भी उसे और ज़्यादा चीज़ों और नए सेंसरी अनुभवों की चाहत से भरता रहता है, तो वह गलत और टेढ़े रास्ते पर है और उसे अपना रास्ता बदलना होगा। जुनूनी विचारों के असर से बचने का सबसे पक्का तरीका है कि वह भगवान के साथ तालमेल बिठाकर, बिना किसी रुकावट और उलझनों के, एक सादा, नैचुरल ज़िंदगी जिए।

इंसान अजीब ज़िंदगी क्यों जीते हैं?

वह इतनी बेसब्री से और दुखी होकर उस खुशी को क्यों ढूंढ रहा है जो दुनिया उसे देने में पहले से ही नाकाम है?

मेरे दोस्तों, ज़िंदगी बहुत कीमती है

मैं हर दिन भगवान से प्रार्थना करता हूँ:
“अगर आप मेरा सब कुछ छीनना चाहते हैं, तो यह आपकी मर्ज़ी हो, और मैं आपके फ़ैसले और समझदारी पर कोई एतराज़ नहीं करूँगा क्योंकि मुझे पता है कि आप मेरे लिए सबसे अच्छा चाहते हैं। मैं दूसरों को खुश करने की कोशिश करूँगा, लेकिन हे भगवान, आपकी

खुशी सबसे पहले आती है, और यही इस ज़िंदगी में मेरा आखिरी मकसद है।”

जब आप इस तरह प्रार्थना करते हैं, तो आपको कई मुश्किलों और इच्छाओं का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन अगर आप बुरी इच्छाओं और गलत इच्छाओं का विरोध करते रहेंगे, तो भगवान आपके करीब आएंगे और आप पर अपना आशीर्वाद बरसाएंगे। आप पाएंगे कि उनकी मौजूदगी एक तेज़ धार की तरह है जो आपकी ज़िंदगी से सारी नेगेटिविटी को बहा ले जाती है और आपकी आत्मा को पूरी तरह से पवित्र कर देती है।

जो खुद को छोटी-मोटी इच्छाओं से रोकता है, वह पाता है कि उसकी कामुक इच्छाएँ थोड़े समय के लिए कम हो जाती हैं, और पीछे सिर्फ़ चाहत और तड़प रह जाती है। लेकिन जो भगवान की रोशनी देखता है और उनकी मौजूदगी का अनुभव करता है, वह आत्मा के स्वभाव के खिलाफ़ हर इच्छा से आज़ाद हो जाता है।

आइए हम परमेश्वर के प्रकाश से अंधकार को दूर करें

आइए बुरे विचारों को अच्छे विचारों से हराएं

आइए, ध्यान के ज़रिए सबसे दैवीय आकर्षण को
पाने के लालच पर काबू पाएं।

यह ऑब्सेसिव-कम्पल्सिव डिसऑर्डर के खिलाफ
सबसे अच्छा और सबसे असरदार हथियार है

जब भी आपको लगे कि आपकी इच्छा बुरी ताकतों और बुरे असर का शिकार हो रही है, तो भगवान पर भरोसा रखें और उनकी मदद मांगें, जब तक आपको उनकी कृपा महसूस न हो, जो सभी बुरे विचारों को दूर भगा देती

है और आत्मा को खुशी, ज्ञान, शांति और यकीन से भर देती है।

असलम अलैकुम

ग्रहों के प्रभाव पर काबू पाना

मेरे टीचर ने एक दिन मुझसे कहा:

"क्यों, मुकुंद (परमहंस), क्या आप ग्रहों का
कवच नहीं बनवाते?"

मैंने कहा, "क्या यह मेरे लिए ज़रूरी है,
टीचर? मैं ज्योतिष में विश्वास नहीं करता।"

उन्होंने जवाब दिया: "मुद्दा आस्था का नहीं
है, बल्कि, सही साइंटिफिक नज़रिया जो एक इंसान को अपनाना चाहिए, वह यह है कि क्या वह विषय सच है। ग्रेविटी का नियम न्यूटन से पहले भी उतना ही असरदार था जितना उनके बाद। अगर यूनिवर्स के नियमों का काम इंसानी मंज़ूरी पर निर्भर करता, तो अव्यवस्था और गड़बड़ी फैल जाती।"

"धोखेबाज़ों ने ज्योतिष के पुराने विज्ञान
को आज की शर्मनाक हालत में पहुँचा दिया है। ज्योतिष एक बहुत बड़ा और समृद्ध विज्ञान है, मैथ और फिलॉसफी दोनों तरह से, जिसे सिर्फ़ वही लोग ठीक से समझ सकते हैं जो ज्ञान में गहरे हैं और विज्ञान में मज़बूती से जमे हुए हैं। अगर अनजान लोग आसमान को पढ़ने और उसका मतलब निकालने में गलती करते हैं और समझने लायक शब्दों के बजाय (लिखी हुई बातें) देखते हैं, तो इस अधूरी और कमियों वाली दुनिया में ऐसा होना ही चाहिए, और जो

लोग खुद को 'समझदार' समझते हैं, उन पर अपनी समझ बर्बाद नहीं करनी चाहिए।"

मेरे टीचर ने आगे कहा: “यूनिवर्स के सभी
हिस्से आपस में बहुत करीब से जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे के साथ इंटरैक्ट करते हैं। यूनिवर्स की रेगुलर और बैलेंस्ड लय लेन-देन या लेन-देन पर आधारित है। इंसान को, अपने इंसानी रूप में, दो तरह की ताकतों का विरोध करना चाहिए: पहली है धरती, पानी, आग, हवा और आकाश के एलिमेंट्स के मिक्स होने से होने वाली अंदरूनी उथल-पुथल, और दूसरी है कुदरती खराबी की बाहरी ताकतें। जब तक इंसान अपने नश्वर अस्तित्व के साथ टकराव में रहता है, तब तक वह धरती और आसमान में होने वाले हज़ारों बदलावों से प्रभावित होता है।”

एस्ट्रोलॉजी, ग्रहों के असर पर इंसान के रिस्पॉन्स की स्टडी है। तारों में जान-बूझकर अच्छाई या बुराई नहीं होती, बल्कि वे पॉजिटिव और नेगेटिव रेडिएशन निकालते हैं। ये रेडिएशन अपने आप में इंसानियत को न तो फायदा पहुंचाते हैं और न ही नुकसान, लेकिन वे इंसानों द्वारा पहले बनाए गए कारणों और असर को बैलेंस करने के बाहरी प्रोसेस के लिए एक सही तरीका देते हैं।

"एक बच्चा एक खास दिन और घंटे पर पैदा होता है
जब आसमान की किरणें उसके कर्म या उसके निजी अतीत के साथ मैथमेटिकल रूप से मेल खाती हैं। उसका ज़ोडियक चार्ट एक सटीक तस्वीर है जो उसके कभी न बदलने वाले अतीत और भविष्य के संभावित नतीजों के बारे में बताता है। लेकिन इस बर्थ चार्ट को सिर्फ़ वही लोग पढ़ या समझ सकते हैं जिनकी समझ बढ़ती जा रही है, और ऐसे लोग बहुत कम होते हैं।"

"जन्म के समय जो संदेश साफ़ तौर पर दिखाया
जाता है, उसका मतलब किस्मत को मानना नहीं है – जो पिछले अच्छे या बुरे कर्मों का नतीजा है – बल्कि इंसान की इच्छा को जगाना और उसे दुनियावी बंधन से मुक्त करना है। इंसान ने जो कुछ भी बांधा है, उसे खोला जा सकता है, और सिर्फ़ वही उन हालातों को बनाने के लिए ज़िम्मेदार है जो अब उसकी ज़िंदगी को कंट्रोल करते हैं, चाहे वे किसी भी तरह के हों। और क्योंकि उसने वे कारण और हालात बनाए हैं, इसलिए उसके पास अपने आध्यात्मिक साधनों की वजह से सभी सीमाओं को पार करने की काबिलियत है, जो ग्रहों के दबाव के अधीन नहीं हैं।"

"ज्योतिष का अंधविश्वासी डर इंसान को एक ऑटोमेटन बना देता है जो चुपचाप ऑटोमैटिक गाइडेंस पर निर्भर रहता है। समझदार इंसान ग्रहों पर जीत हासिल कर लेता है, यानी वह दुनिया से अपनी वफ़ादारी बनाने वाले पर ट्रांसफर करके अपने अतीत से बच जाता है। जितना ज़्यादा उसे भगवान की आत्मा के साथ अपनी एकता का एहसास होता है, उतना ही कम वह चीज़ों का गुलाम होता है। इंसान की आत्मा हमेशा के लिए आज़ाद है, वह मरती नहीं है क्योंकि वह पैदा नहीं होती, और उसकी किस्मत ग्रहों और तारों से बंधी नहीं हो सकती या उनके असर में नहीं आ सकती।"

"इंसान एक शरीर वाली आत्मा है। जब वह सच में
खुद का मतलब समझ जाता है, तो वह सभी दबाव डालने वाले और दबाने वाले मॉडल और पैटर्न पीछे छोड़ देता है। लेकिन अगर वह कन्फ्यूज्ड रहता है और उसकी स्पिरिचुअल याददाश्त कम होती है, तो वह माहौल और प्रकृति के नियमों की छिपी हुई रुकावटों के अधीन होगा।"

"भगवान तालमेल और तालमेल है, और जो भक्त उनके साथ तालमेल में रहता है, वह गलत काम नहीं करेगा, बल्कि उसके सभी काम स्वर्ग के नियमों के अनुसार सही और स्वाभाविक तरीके से होंगे, और गहरी प्रार्थना और ध्यान के बाद वह दिव्य आत्मा के साथ अपना जुड़ाव महसूस करेगा। उस अंदरूनी सुरक्षा से बड़ी कोई शक्ति नहीं है।"

मैंने आदरणीय सेरी युकत्सुआर की बात समझने
की कोशिश की, और काफी देर चुप रहने के बाद मैंने कहा: "तो फिर आप क्यों चाहते हैं कि मैं, मेरे प्यारे सर, यह ब्रेसलेट पहनूं?"

टीचर ने जवाब दिया: "जब यात्री अपनी मंज़िल
पर पहुँचता है, तभी उसे रास्ते और नक्शे छोड़ने का हक होता है। लेकिन सफ़र के दौरान, वह हर सही शॉर्टकट का फ़ायदा उठाने की कोशिश करता है। पुराने ज़माने के ऋषियों ने भ्रम और धोखे की दुनिया में इंसान के अकेलेपन का समय कम करने के लिए कई तरीके और तरीके बनाए थे। कर्म के नियम में कुछ अपने आप होने वाले फ़ीचर होते हैं जिन्हें समझदारी की उंगलियों से आसानी से ठीक किया जा सकता है।"

"इंसान की सारी बुराइयाँ दुनिया के नियम
तोड़ने से पैदा होती हैं। पवित्र ग्रंथ इंसान को कुदरत के नियमों को मानने की सलाह देते हैं, और भगवान की सबसे ताकत पर पूरा भरोसा बनाए रखते हैं। उनका फ़र्ज़ है कि वे कहें: 'भगवान, मुझे आप पर भरोसा है और मुझे पता है कि आप मेरी मदद कर सकते हैं, फिर भी मैं अपनी गलतियों के असर को ठीक करने के लिए वह सब करूँगा जो मैं कर सकता हूँ।' अलग-अलग तरीकों से—प्रार्थना, विलपावर, योग मेडिटेशन, साधु-संतों से सलाह लेना, और ज्योतिषीय ब्रेसलेट

का इस्तेमाल करके—पिछले बुरे असर को कम किया जा सकता है या पूरी तरह से बेअसर किया जा सकता है।"

"जैसे एक घर में बिजली गिरने पर कॉपर रॉड लगी होती है, वैसे ही इंसान के शरीर को भी कई बचाव के तरीकों से फायदा हो सकता है। ट्रांसपेरेंट इलेक्ट्रिकल और मैग्नेटिक रेडिएशन लगातार पूरे यूनिवर्स में घूमते रहते हैं और इंसान के शरीर पर अच्छा या बुरा असर डालते हैं। पुराने समय से ही, हमारे ऋषियों ने सोचा है कि छोटे-छोटे कॉस्मिक असर के बुरे असर का मुकाबला कैसे किया जाए। उन्होंने पाया कि शुद्ध मेटल से ग्रहों की किरणें निकलती हैं जो ग्रहों के नेगेटिव अट्रैक्शन का मुकाबला करती हैं। यह भी दिखाया गया है कि कुछ पौधों के कंपाउंड फायदेमंद होते हैं। सबसे असरदार एलिमेंट शुद्ध, बिना किसी गलती वाले जेमस्टोन होते हैं, जिनका वज़न दो कैरेट से कम नहीं होता। ज्योतिष के प्रैक्टिकल बचाव के तरीकों पर भारत के बाहर के रिसर्चर्स ने शायद ही कभी ध्यान दिया हो। एक सीधी सी, पक्की बात यह है कि सही जेमस्टोन, मेटल या पौधों से बनी चीज़ें तब तक बेकार हैं जब तक उनका वज़न सही न हो, बशर्ते इन हीलिंग एजेंट्स को स्किन के पास लगाया जाए।"

मैंने कहा, "सर, मैं आपकी सलाह ज़रूर मानूंगा
और एक ब्रेसलेट खरीदूंगा, लेकिन आसमानी चीज़ों पर काबू पाने का ख्याल ही मुझे हैरान कर देता है!"

श्री युक्तिस्वर ने फिर सटीक निर्देश देते
हुए कहा:

"आम तौर पर मैं सोने, चांदी और तांबे से बने ब्रेसलेट की सलाह दूंगा, लेकिन आपके खास मामले

में मैं चाहूंगा कि आप चांदी और लेड से बना ब्रेसलेट लें।"

मैंने कहा, "सर, आपका लक्ष्य क्या है?"

टीचर ने जवाब दिया: "ग्रह तुम्हारे साथ बुरा बर्ताव करने की तैयारी कर रहे हैं, मुकांदा। लेकिन डरो मत, क्योंकि भगवान तुम्हें बचाएगा। अब से एक महीने के अंदर, तुम्हें लिवर की बड़ी बीमारियाँ होंगी। यह बीमारी छह महीने तक रहने वाली है, लेकिन ग्रहों के ब्रेसलेट का इस्तेमाल करके, तुम इस समय को घटाकर सिर्फ़ चौबीस दिन कर दोगे।"

अगले दिन मैंने एक जौहरी को ढूंढा और जल्दी
से वह कंगन ले लिया, जिसे मैंने पहन लिया। मेरी सेहत इतनी अच्छी थी कि मैं अपने गुरु की भविष्यवाणी भूल गया, जो सेरामपुर छोड़कर वाराणसी घूमने गए थे। हमारी बातचीत के तीस दिन बाद, मुझे अचानक अपने लिवर में दर्द महसूस हुआ। अगले कुछ हफ़्ते बहुत ज़्यादा दर्द के बुरे सपने जैसे थे। मैं अपने गुरु को परेशान नहीं करना चाहता था, इसलिए मैंने सोचा कि मैं सब्र और हिम्मत के साथ अकेले ही यह सब झेल सकता हूँ। लेकिन तेईस दिनों की तकलीफ़ के बाद, मेरा इरादा कमज़ोर पड़ गया, और मैं ट्रेन से वाराणसी चला गया, जहाँ श्री युक्तिस्वर ने मेरा बहुत प्यार से स्वागत किया। हालाँकि, उन्होंने मुझे अपनी बिगड़ती हालत के बारे में अकेले में बताने का मौका नहीं दिया। उस दिन कई भक्त उनसे आशीर्वाद लेने आए थे। बीमार होने के कारण, मैं एक कोने में चला गया। मेहमान रात के खाने के बाद ही गए, जब मेरे गुरु ने मुझे अपने घर के आठ कोनों वाले बरामदे में बुलाया।

उन्होंने मुझसे कहा, दूर देखते हुए और आगे-पीछे टहलते हुए, कभी-कभी चाँदनी को रोकते हुए:

"मुझे लगता है कि आपको लिवर की बीमारी हो गई
है। आपको चौबीस दिनों से दर्द हो रहा है, है ना?"

मैंने जवाब दिया: "जी सर"

उन्होंने कहा, "कृपया पेट की वह एक्सरसाइज़ करें जो मैंने आपको सिखाई थी"

मैंने जवाब दिया, "सर, अगर आपको मेरी तकलीफ़
का अंदाज़ा होता, तो आप मुझसे एक्सरसाइज़ करने के लिए नहीं कहते।" फिर भी, मैंने उनकी बात मानकर एक छोटी सी कोशिश की। टीचर ने मुझे सवालिया नज़रों से देखा।

"आप कहते हैं कि आपको दर्द होता है, और मैं
कहता हूं कि दर्द नहीं होता, यह विरोधाभास कैसे हो सकता है?"

मुझे चक्कर आने लगा, फिर मुझ पर खुशी की एक
लहर दौड़ गई, और मुझे अब वह लगातार दर्द महसूस नहीं हो रहा था जिसने मुझे इतने लंबे हफ़्तों तक नींद के आशीर्वाद से दूर रखा था। "श्री युक्तसुर" शब्द के नाम लेते ही, दर्द पूरी तरह से गायब हो गया, जैसे वह कभी था ही नहीं।

मैं आभार में उनके चरणों में झुकने लगा,
लेकिन उन्होंने मुझे रोक दिया और कहा:

"उसे भूल जाओ, उठो और गंगा पर चाँद की
खूबसूरती का मज़ा लो" टीचर की आँखें खुशी से चमक उठीं जब मैं उनके पास चुपचाप खड़ा था। उनके हाव-भाव से मुझे समझ आ गया कि वह चाहते थे कि मुझे लगे कि भगवान ने मुझे ठीक किया है, उन्होंने नहीं।

और आज भी, मैं उस दिन की याद के तौर पर वही
भारी सिल्वर-लेड ब्रेसलेट पहनती हूँ, एक प्यारी सी याद जब मुझे एहसास हुआ कि मैं सच में एक बहुत ही खास और असाधारण इंसान के साथ रह रही हूँ। बाद में, मैं अपने दोस्तों को हीलिंग के लिए श्री युक्तिस्वर के पास ले जाती थी, और वह हमेशा ज्वेलरी या ब्रेसलेट इस्तेमाल करने की सलाह देते थे, और ग्रहों की समझ के तौर पर उनके इस्तेमाल की तारीफ करते थे।

बचपन से ही मुझे ज्योतिष से दो वजहों से
नफ़रत थी: पहली, ज्योतिष के पीछे पागल बहुत से लोगों को हार मानकर और झुककर, और दूसरी, परिवार के ज्योतिषी की एक भविष्यवाणी: "तुम तीन बार शादी करोगी और दो बार विधवा हो जाओगी" मैं इस बात पर बहुत देर तक सोचता रहता था और खुद को तीन शादियों की वेदी पर बलि के बकरे जैसा महसूस करता था। एक दिन, मेरे बड़े भाई अनंत ने मुझसे कहा:

"अपनी किस्मत को मान लेना ही तुम्हारे लिए अच्छा है, क्योंकि तुम्हारी कुंडली में पहले ही दिखाया गया है कि तुम अपने शुरुआती सालों में घर से भागकर हिमालय चले जाओगे और वापस लौटने के लिए मजबूर हो जाओगे। इसी तरह, तुम्हारी शादियों से जुड़ी भविष्यवाणी भी सच होगी।"

एक रात, भविष्यवाणी के पूरी तरह झूठ होने का एहसास होने पर, उसने टावर के मैप में आग लगा दी और उसकी राख को एक लिफ़ाफ़े में रख दिया, जिस पर उसने लिखा: "पिछले कर्मों के बीज पवित्र ज्ञान की आग से जलने पर अंकुरित नहीं हो सकते।" फिर उसने लिफ़ाफ़े को एक खास जगह पर रख दिया। अनंत ने यह खुली चुनौती पढ़ी और मज़ाक में हँसते हुए कहा:

"आप सच को उतनी आसानी से नष्ट नहीं कर सकते, जितनी आसानी से आपने इस कागज़ के टुकड़े को जला दिया"

असल में, मेरे जवान होने से पहले तीन बार मेरे परिवार ने मेरी सगाई करने की कोशिश की, और मैंने हर बार मना कर दिया, यह जानते हुए कि भगवान के लिए मेरा प्यार पिछली दुनियावी बातों से ज़्यादा मज़बूत था, मैं हमेशा अपने टीचर की समझदारी भरी बातों पर सोचता था:

"कोई इंसान जितना ज़्यादा खुद को जानने की
कोशिश करता है, उसकी ट्रांसपेरेंट स्पिरिचुअल वाइब्रेशन्स से पूरी दुनिया पर उसका असर उतना ही ज़्यादा होता है, और साथ ही वह बाहरी घटनाओं से उतना ही कम प्रभावित होता है।"

कभी-कभी मैं ज्योतिषियों से ग्रहों की चाल के हिसाब से अपने सबसे बुरे समय का अनुमान लगाने के लिए कहता था, फिर भी मैं उन समयों में जो भी ठान लेता था, उसे पूरा कर लेता था। यह सच है कि उन मौकों पर मेरी सफलता बहुत मुश्किलों से भरी थी, लेकिन मेरा आत्मविश्वास पक्का था। भगवान की कृपा पर विश्वास और इच्छाशक्ति का सही इस्तेमाल— इंसानों को भगवान का तोहफ़ा—एक ज़बरदस्त ताकत है, जो ग्रहों और तारों से निकलने वाली आसमानी लहरों से कहीं ज़्यादा बड़ी है।

मुझे एहसास हुआ कि जन्म के समय तारे जो
रिकॉर्ड करते हैं, उसका मतलब यह नहीं है कि कोई इंसान अपने अतीत की कठपुतली है। बल्कि, ग्रहों का असर विकास के लिए कैटलिस्ट होता है। आसमानी पिंड इंसान में सभी रुकावटों से आज़ाद होने की इच्छा जगाने का काम करते हैं। भगवान ने हर इंसान को एक

अनोखी और खास आत्मा के साथ बनाया है, और इसलिए पूरी दुनिया में हर इंसान का एक ज़रूरी रोल होता है, चाहे वह रोल सपोर्ट का हो या डिपेंडेंस का। इंसान का उद्धार बाहरी जीत पर नहीं, बल्कि अंदरूनी रूहानी जीत पर निर्भर करता है।

सोर्स: योगीज़ मेमॉयर्स - एन ऑटोबायोग्राफी
(एक योगी के जीवन में भारतीय दर्शन) परमहंस योगानंद द्वारा
आध्यात्मिक प्रगति
मास्टर परमहंस योगानंद की शिक्षाओं से

जब हम आज की दुनिया को देखते हैं, इसकी सभी समस्याओं, मुश्किलों, उलझनों, उथल-पुथल, अज्ञानता और संघर्ष के साथ, तो यह यकीन करना मुश्किल है कि इंसानियत विकास और तरक्की के एक नए स्टेज में आ गई है। फिर भी, इंसानियत ने मुश्किल, भौतिकवादी युगों को पीछे छोड़ दिया है और अपने ऊपर की ओर विकास के इस नए चरण की दहलीज़ की ओर तेज़ी से, बड़े कदम बढ़ाए हैं।

जैसे-जैसे हम इस एटॉमिक युग के और करीब आ रहे हैं, प्रकृति की कई ऐसी ताकतें जो डार्क एज में अनजान थीं, अब खोजी जा रही हैं और उनका इस्तेमाल किया जा रहा है, जिससे दुनिया भर में कम्युनिकेशन की रफ़्तार और मेडिसिन, खेती, ट्रांसपोर्टेशन और दूसरे क्षेत्रों में तरक्की को तेज़ करने में मदद मिल रही है।

सच में, मॉडर्न टेक्नोलॉजी ने रोज़मर्रा की ज़िंदगी के तरीके को पूरी तरह से बदल दिया है, जैसा कि हम जानते थे और जानते हैं।

लेकिन इंसानियत ने जो अंधकार युग झेला है,
उसका लोगों पर अभी भी बहुत गहरा और दूर तक असर है। इसीलिए इंसान एडवांस्ड साइंटिफिक तरीकों का इस्तेमाल न सिर्फ अच्छे के लिए करते हैं, बल्कि स्वार्थ, तबाही और लालच जैसी बुरी, भौतिकवादी इच्छाओं को बढ़ावा देने और मजबूत करने के लिए भी करते हैं। इस तरह, अंधकार युग का असर आने वाले कई सालों तक बना रहेगा।

इस बढ़ते हुए ज़माने ने एडवांस्ड टेक्नोलॉजी
के तरीकों और टूल्स की वजह से बहुत सारी सुविधाएँ दी हैं, और लोगों को कुछ हद तक खाली समय भी दिया है जो पहले नहीं मिलता था। डार्क एज में, लोग हर जागते हुए पल और अपनी सारी एनर्जी अपनी बेसिक ज़रूरतें पूरी करने और ज़िंदा रहने में लगाते थे। आबादी के बहुत छोटे हिस्से के पास ही ऊँचे कामों के लिए समय होता था।

अब – कम से कम औद्योगिक देशों में – हर कोई उस श्रेणी में आता है लेकिन लोग अपने खाली समय और फुर्सत में क्या करते हैं?

क्योंकि उन्हें ज़िंदगी का मकसद नहीं पता, वे अपना समय और एनर्जी कभी न खत्म होने वाले मनोरंजन में बर्बाद करते हैं। पश्चिम में आम आदमी हफ़्ते में लगभग पचास घंटे टेलीविज़न देखता है। सोचिए अगर वे लंबे घंटे अच्छे आध्यात्मिक कामों में बिताए जाएं तो लोग कितने ज़्यादा खुश होंगे और दुनिया कितनी बेहतर होगी!

जो लोग ध्यान करते हैं, वे अपने समय का
समझदारी और अच्छे से इस्तेमाल करते हैं। बदकिस्मती से, ज़्यादातर लोग भगवान और उनके नियमों से भटक गए हैं।

इसीलिए दुनिया आज इतनी बुरी हालत में है। हम चाहते हैं कि हम सुरक्षा, खुशहाली और शांति वाली दुनिया में रहें। लेकिन एक उथल-पुथल भरी दुनिया में रहने से भी उन लोगों को सबक मिलता है जो सोचते हैं। मुश्किल और कड़वे हालात हमें याद दिलाते हैं कि यह दुनिया हमारा परमानेंट घर नहीं है। असली सुरक्षा और सेफ्टी बाहरी दुनिया में नहीं मिलती, और इसी वजह से, हमें भगवान को खोजना चाहिए और उनसे सुरक्षा मांगनी चाहिए।

शांति और खुशहाली के समय में, जहाँ
बेरोज़गारी या पर्यावरण की कोई समस्या नहीं होती, लोग "शांत, हताशा में जीते हैं," जैसा कि दार्शनिक थोरो ने कहा था। क्यों? क्योंकि इस खुशहाली के बावजूद, लोगों को आध्यात्मिक भूख और अपने जीवन में किसी और चीज़ की कमी महसूस होती है।

वह चीज़ भगवान है

हमें यह याद रखना चाहिए कि बाहरी हालात कैसे
भी हों, आध्यात्मिक तरक्की हर इंसान की कोशिश पर निर्भर करती है। सबसे बुरे समय और सबसे खराब हालात में भी, कुछ आदमी और औरतें दिव्य ज्ञान पाने में कामयाब रहे। इसलिए, हमें दुनिया के हालात से आध्यात्मिक रूप से प्रभावित नहीं होना चाहिए। हमें आध्यात्मिक कोशिश के सबसे ज़रूरी महत्व को कभी नहीं भूलना चाहिए।

क्योंकि हम इन मुश्किल हालात में जी रहे हैं, इसलिए हम भविष्य और उसमें आने वाले बुरे सरप्राइज़ के बारे में भी सोचते हैं। यह नैचुरल है। लेकिन अगर हम इन बातों पर बहुत ज़्यादा सोचते हैं, और अगर हम अपने विचारों पर अंदाज़े और डर को हावी होने देते हैं, तो हम भगवान को अपनी ज़िंदगी

से बाहर कर देते हैं और उनसे जुड़ने और उनकी सुरक्षा का मज़ा लेने का एक कीमती मौका गँवा देते हैं।

लोग जानना चाहते हैं कि भविष्य में क्या
होगा। क्यों? अपनी चिंता बढ़ाने के लिए?

अगर हम सच में समझ जाएं कि जब हम डर और चिंता
में पड़ जाते हैं तो हमारे मन पर कितना बड़ा बोझ आ जाता है, तो हम अपनी अब तक की हिम्मत देखकर हैरान रह जाएंगे। चिंता और बेचैनी मन को कमज़ोर कर देती हैं, जिससे डर आत्मा में समा जाता है, और नतीजतन, हम अपना मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन खो देते हैं। हमारी समस्या यह है कि हम वर्तमान में जीने के बजाय भविष्य और अतीत में एक साथ जीने की कोशिश करते हैं। ये बोझ मन के लिए बहुत भारी होते हैं।

हमें अपने विचारों को एनालाइज़ करना चाहिए। ज़्यादातर समय, हम या तो भविष्य में भाग जाते हैं या अतीत में। यह पूरी तरह से बेकार है। हमें वर्तमान में जीना चाहिए और वर्तमान को भगवान के विचारों से भरना चाहिए।

धरती पर कोई भी जगह सच में घटनाओं और खतरों से सुरक्षित नहीं है। सच्ची सुरक्षा ईमानदारी और सच्चाई से जीने, दूसरों के साथ सच्चाई और ईमानदारी से पेश आने, और प्रार्थना, ध्यान और भगवान के साथ तालमेल में है।

इस वजह से, हमें भगवान के साथ तालमेल बिठाने
की पूरी कोशिश करनी चाहिए। यही तालमेल हर बीमारी का इलाज है और ज़िंदगी की मुश्किलों और समय की चोटों से ठीक होने का ज़रिया है।

हमें ज़िंदगी की भयानक घटनाओं और बुरे सपनों
से डरना नहीं चाहिए। हमें बीमारी, गरीबी या हादसों से डरना नहीं चाहिए। जब हम खुद को मुश्किलों और परेशानियों के बीच पाते हैं, तो आइए हम इन अनुभवों के धोखे को पहचानें और समझें कि हम पॉज़िटिव सोच, सही फ़ैसले और भगवान के साथ रूहानी तालमेल से मुश्किल हालात से उबर सकते हैं, जो सभी मदद और सुरक्षा के सोर्स हैं।

भगवान के अलावा कोई सुरक्षा नहीं है। अगर हम सुरक्षा और मन की शांति चाहते हैं, तो हमें पूरी तरह से उनकी ओर मुड़ना होगा।

इस दुनिया में पूरी खुशी पाना मुश्किल है, जो हमारा असली घर नहीं है। इस धरती पर हमारा होना कुछ समय के लिए है। हम यहाँ ज़िंदगी के सबक सीखने के लिए एक स्कूल में हैं। जब हम यह सच भूल जाते हैं, तो हमारी परेशानियाँ शुरू हो जाती हैं, और परेशानियाँ हमें हर तरफ से घेर लेती हैं।

भगवान के अलावा कुछ भी जीने लायक नहीं है।
बाकी सब कुछ खत्म हो जाएगा और हमें अकेला छोड़ देगा। हमें हमेशा रहने वाले और हमेशा रहने वाले की तलाश करनी चाहिए। इंसानी प्यार कुछ समय के लिए होता है और धीरे-धीरे खत्म हो जाता है। इंसानी प्यार के पीछे भगवान का प्यार छिपा होता है, और यही सबसे बड़ा प्यार है, जो दिल की इच्छाओं को पूरा करता है और आत्मा की प्यास बुझाता है। भगवान हमें जो कुछ भी देते हैं, उसका आनंद लें, बिना किसी और चीज़ की चाहत के। हम इस धरती पर यह सीखने आए हैं कि भगवान को कैसे जानें। यहां हमारे होने का कोई और मकसद नहीं है।

सच्चे दिल से खोजने वालों को भगवान मिल
जाएंगे, और उनकी ज़िंदगी शांति, सुकून, कृपा और खुशी से भर जाएगी। उन्हें जानने की इच्छा मज़बूत और लगातार होनी चाहिए, और नतीजे पक्के होंगे (जो खटखटाएगा वही सुनेगा)। जो लोग भगवान को जानते हैं, वे लगातार खुशी और आनंद का अनुभव करते हैं।

भगवान की खोज इंसानी दोस्ती, शादी या
दुनियावी कामयाबी की चाहत से अलग नहीं है। ये चीज़ें ज़िंदगी के सबक का भी ज़रूरी हिस्सा हैं। जो बात मायने रखती है, वह है असलियत और धोखे में फर्क करना, और यह पहचानना कि दुनियावी लक्ष्य और कामयाबियां हमें वह खुशी नहीं दे सकतीं जिसकी हम चाहत रखते हैं और जिसे हम अपने सभी विचारों और कामों से पाने की कोशिश करते हैं।

यह दर्शन जीवन को उदास या नकारात्मक नहीं
बनाता

असलम अलैकुम

सत्य और वास्तविकता गहराई से

सच एक ऐसा शब्द है जो कन्फ्यूजन में डूबा हुआ
है और बहुत ज़्यादा अस्पष्टता से छिपा हुआ है। यह एक ऐसा कॉन्सेप्ट है जिसे समझाना और साफ करना मुश्किल है। हर किसी के अपने विश्वास और मान्यताएं होती हैं, और वे अपने विश्वास की कसम खाते हैं कि वे ही परम सत्य हैं। लेकिन इतने सारे विचारों के बीच कोई पक्के तौर पर यह कैसे तय कर सकता है कि क्या सच और असली है?

सच रिलेटिव और एब्सोल्यूट दोनों होता है। यह अपनी एब्सोल्यूट हालत तक पहुँचने से पहले

डेवलपमेंट और रिफाइनमेंट के कई रिलेटिव स्टेज से गुज़रता है। उदाहरण के लिए, दो लोग एक बिज़नेस प्रोजेक्ट पर चर्चा कर रहे हैं। एक ऐसा आइडिया देता है जो सफलता की गारंटी देता है, जबकि दूसरा एक काउंटर-आर्गुमेंट देता है जो उसी लक्ष्य को हासिल करता है लेकिन एक्स्ट्रा फ़ायदों के साथ। फिर कोई और बेहतर आइडिया लेकर आता है, और इसी तरह। सभी बताए गए तरीके बिना किसी शक के "सही" थे, लेकिन सिर्फ़ रिलेटिव नज़रिए से।

सत्य ही स्थायी खुशी लाता है

असल में, जो कुछ भी सच्ची खुशी के खिलाफ है, वह झूठ है, और जो हमेशा रहने वाली खुशी देता है, वह सच है। सच्ची खुशी वह थोड़ी देर का उत्साह नहीं है जो दुनियावी सफलता या कुछ समय के सुख के साथ आता है, बल्कि वह खुशी है जो आत्मा के अपने सोर्स: भगवान के साथ तालमेल से आती है। इस स्टैंडर्ड से, आप अपने किसी भी काम को उसके नतीजे से और यह देखकर जज कर सकते हैं कि वह आपको हमेशा रहने वाली खुशी देगा या नहीं (क्योंकि सच में, कामों को उनके आखिर से जज किया जाता है!)

परम सत्य ईश्वर है, और ईश्वर परम सत्य है।
पूरा ब्रह्मांड ईश्वर के शाश्वत नियमों के ज़रिए इसी सत्य पर आधारित है। ये नियम बुनियादी, हमेशा रहने वाले सत्य हैं, बिल्कुल बदले नहीं जा सकते और किसी भी इंसानी हेरफेर या तोड़-मरोड़ से परे हैं। उदाहरण के लिए, मारने या नुकसान पहुँचाने से बचना पूर्ण अधिकार है, लेकिन दो बुराइयों में से कम बुरी बुराई यह है कि बेगुनाहों को बुरे लोगों से बचाने के लिए या ज़्यादा उन्नत लोगों को कम उन्नत लोगों से बचाने के लिए बल का इस्तेमाल किया

जाए। हालाँकि, सिर्फ़ मारने की इच्छा से किसी भी चीज़ को नष्ट करना गलत है।

यूनिवर्सल नियम प्यार के ज़रिए तालमेल और नज़दीकी तय करता है, जिसका मतलब है प्यार और सहनशीलता। अगर हम सच खोजना चाहते हैं, तो यह ज़रूरी है कि हमारे विचार और काम, भौतिक, नैतिक और आध्यात्मिक रूप से, ईश्वरीय सत्य के हमेशा रहने वाले नियमों के अनुसार सही हों।

सत्य ही परम सार है लेकिन वह सार कहाँ है, और
उसे कैसे पाया जा सकता है?

सच तक पहुंचने के तीन तरीके हैं: सेंसरी परसेप्शन से, लॉजिकल रीजनिंग से, और इंट्यूशन या आत्मा की समझ से।

अगर आपकी सेंसरी समझ गलत है, तो आपका लॉजिकल नतीजा भी गलत होगा। आप होराइज़न की तरफ देख सकते हैं और देख सकते हैं कि आग क्या है क्योंकि आपको धुआं दिखता है; लेकिन जैसे ही आप उस जगह के पास पहुँचते हैं, आप पाते हैं कि जो धुआं लग रहा था वह धूल के बादल के अलावा कुछ नहीं था। किसी भी चीज़ की सच्चाई जानने के लिए, आप अपनी देखने और सुनने की शक्ति के साथ-साथ सूंघने, चखने और छूने की शक्ति पर भी भरोसा करते हैं, लेकिन ये सब मिलकर भी सच्चाई का आखिरी सबूत नहीं हो सकते, क्योंकि अगर इंद्रियां झूठ बोलती हैं, तो तर्क भी झूठ बोलेगा। तर्क इंद्रियों से मिली रिपोर्ट के आधार पर अपने इंप्रेशन बनाता है और अपने नतीजों और यकीन पर पहुँचता है, लेकिन इंद्रियां अपने स्वभाव से बहुत सीमित होती हैं। इसीलिए पैगंबरों ने लोगों को उनकी समझ और बुद्धि के लेवल के हिसाब से बताया, क्योंकि वे—लोग—देखते तो हैं लेकिन समझ नहीं

पाते, सुनते तो हैं लेकिन समझ नहीं पाते (वे बहरे, गूंगे और अंधे होते हैं, इसलिए वे तर्क नहीं कर पाते)!

इंसान का कान सिर्फ़ एक खास रेंज के
वाइब्रेशन ही सुन सकता है; यह सबसे तेज़ या धीमी आवाज़ भी नहीं सुन सकता। अगर आपकी सुनने की शक्ति काफ़ी तेज़ हो, तो आप यूनिवर्स से निकलने वाली अद्भुत, शानदार आवाज़ सुन सकते हैं, जो अनंत स्पेस में तेज़ी से फैलती है। दुनिया में हर चीज़ चल रही है, और इस गति के साथ आवाज़ भी है। बिना गति के कुछ भी नहीं है, सिवाय उस पारलौकिक आत्मा के दायरे के, जहाँ न तो कोई हलचल है और न ही कोई वाइब्रेशन। अगर इंसान की आत्मा की काबिलियत काफ़ी विकसित हो, तो कोई भी अपने अलौकिक कान से बारीक आवाज़ें सुन सकता है—ऐसी आवाज़ें जो ट्रांसपेरेंट ताकतें हैं, जो शरीर को सुनने की शक्ति बढ़ाती हैं।

इसी तरह, अगर आपकी आँखों की पावर बढ़ा दी जाए,
तो आपको हर रंग और तरह की रोशनी दिखेगी। आपकी फिजिकल आँखें आपको रोशनी की बहुत कम रेंज दिखाती हैं, जबकि आपकी स्पिरिचुअल (ईथरिक) आँख चीज़ों के असली रूप को भगवान की क्रिएटिव रोशनी से बनी इमेज के तौर पर देखती है। आपका पूरा शरीर, जिसे आप मांस के एक घने ढेर के रूप में देखते हैं, वह इलेक्ट्रोमैग्नेटिक वेव्स के अलावा कुछ नहीं है। डॉ. क्राइल ने दिखाया कि एक मरे हुए बछड़े का दिमाग, और एक मरे हुए इंसान का दिमाग भी, बहुत ज़्यादा इलेक्ट्रिकल रेडिएशन निकालता है। जब आप अपनी आँखें बंद करते हैं, तो आपको आमतौर पर सिर्फ़ अंधेरा ही दिखता है। लेकिन स्पिरिचुअल डेवलपमेंट के साथ, आप अद्भुत रोशनी देख पाएँगे और

रोशनी अंधेरे में चमकती है, और अंधेरे ने इसे (आसमान और धरती की रोशनी) महसूस नहीं किया है।

ये बुनियादी सच हैं जिन्हें इंसान समझ नहीं पाते क्योंकि उनके सेंस सिर्फ़ तेज़ वाइब्रेशन की एक सीमित रेंज के साथ ही तालमेल बिठा पाते हैं।

अंतर्ज्ञान या रहस्योद्घाटन: ज्ञान की सर्वव्यापी आत्मा की शक्ति

तो फिर हम इंद्रियों और उनकी समझ के पीछे
छिपे सच को कैसे जान सकते हैं? यह एनालिसिस या समझदारी से समझाकर नामुमकिन है, क्योंकि मन इंद्रियों से बंधा होता है और सिर्फ़ वही निकाल सकता है जो इंद्रियां देती हैं। इसमें अपने आस-पास की अनगिनत ताकतों को समझने की काबिलियत नहीं होती। सिर्फ़ आत्मा की समझ या किसी खास समझ को बढ़ाकर ही सच को जाना जा सकता है। समझ एक सीधी समझ है, इंद्रियों से नहीं—आत्मा की एक शुद्ध, सच्ची और हमेशा सही भावना।

आप इस इंट्यूशन के नेचर का अंदाज़ा उन
एहसासों से लगा सकते हैं जो आप महसूस करते हैं लेकिन समझा नहीं सकते, कभी-कभी इसे "इंसान का दिल ही उसका गाइड होता है" भी कहा जाता है। आपको लगता है कि कुछ होने वाला है, बिना किसी सेंसरी सबूत के। यह एक सच है जो घटनाओं से बिना किसी लॉजिकल कनेक्शन के खुद को दिखाता है। हो सकता है कि आप चुपचाप बैठे किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोच रहे हों जिसे आपने बहुत समय से देखा या कॉन्टैक्ट नहीं किया हो, और फिर अचानक आप उनसे मिलते हैं या उनसे सुनते हैं। यह कैसे हुआ? यह इंट्यूशन की कुछ

पल की झलकियों से होता है। हर किसी ने ऐसी झलकियाँ महसूस की हैं।

फैसले लेने में गलतियां इंट्यूशन की कमी से होती हैं। ज़्यादातर लोगों को अंदर से लगता है कि वे बड़ी चीजें कर सकते हैं और ज़िंदगी में बड़ी चीजें हासिल कर सकते हैं, लेकिन क्योंकि उनमें इंट्यूशन की ताकत नहीं होती, इसलिए वह छिपी हुई काबिलियत दबी रहती है। कामयाब होने और गलतियों से होने वाले दुख से बचने के लिए, हर चीज़ में छिपी सच्चाई को समझने की कोशिश करनी चाहिए। यह सिर्फ़ इंट्यूशन की समझ बढ़ाकर ही मुमकिन है। यही इस मामले की असलियत है। इसलिए, मैं सभी को सलाह देता हूं कि वे सभी चीज़ों में सच्चाई ढूंढें, चाहे वह दूसरों के साथ उनके रिश्तों में हो, काम पर हो, उनकी शादी में हो—संक्षेप में, ज़िंदगी के हर पहलू में। इंट्यूशन ज़रूरी है; यह बहुत ज़रूरी है और इसे छोड़ा नहीं जा सकता।

इंट्यूशन की कमी से गलत फैसले और लापरवाही
भरे काम होते हैं, खासकर ऐसे बिज़नेस पार्टनर चुनने में जो भरोसे के लायक नहीं हैं या गलत पर्सनल रिश्तों में उलझने में। क्योंकि समझ इंद्रियों से मिली जानकारी तक ही सीमित और सीमित होती है, अगर इंद्रियां धोखा खा जाएं, तो कोई किसी को बहुत ही शानदार समझ सकता है, बिना उसका असली रूप जाने।

या हो सकता है आपको लगे कि आपको अपना लाइफ पार्टनर (आपका सोलमेट) मिल गया है और आप उससे शादी कर लें, लेकिन आपका रिश्ता तलाक या अनबन और तालमेल की कमी की वजह से झगड़े की नरक जैसी हालत में खत्म हो जाए। लेकिन अंदर की समझ ऐसी गलतियाँ नहीं करती। यह आँखों से निकलने वाले आकर्षण या

आकर्षक, चमकदार चेहरे को नहीं देखती; बल्कि, यह उस व्यक्ति के दिल में क्या है, उसे एकदम सही-सही समझती है और उन्हें जानती है कि वे असल में कौन हैं।

मेरे महान गुरु, श्री युक्तिस्वर की मदद से
मुझे जो इंट्यूशन मिला, उसकी वजह से मैं इंसानी फितरत के बारे में कभी गलत नहीं हुआ। इस मामले में मेरी अंदर की समझ ने हमेशा मेरी बहुत मदद की है। लेकिन मैं लोगों का नेगेटिव साइड देखने की कोशिश नहीं करता। दूसरों की मदद करने के लिए, मैं उन्हें अपना बिना शर्त प्यार देता हूँ, तब भी जब मुझे पता होता है कि वे अपने फायदे के लिए मेरे भरोसे का गलत इस्तेमाल कर सकते हैं।

जिन लोगों में इंट्यूशन की कमी होती है, वे
फेल हो रहे फाइनेंशियल वेंचर्स में पैसा लगाते हैं और नतीजतन, सब कुछ खो देते हैं। मैं अपने हर फैसले में सफल रहा हूँ, इसका श्रेय मेरे पक्के इंट्यूशन को जाता है।

जैसे-जैसे कोई बड़ा होता है और डेवलप होता है, इंट्यूशन एक अलग एहसास या धीमी आवाज़ के रूप में उभरता है। क्योंकि औरतें मर्दों के मुकाबले एहसास के प्रति ज़्यादा अट्रैक्टिव होती हैं, इसलिए उनमें आम तौर पर ज़्यादा इंट्यूशन होता है, सिवाय तब जब वे इमोशन से भर जाती हैं। मर्द आम तौर पर तर्क से गाइड होते हैं, जबकि औरतें एहसास से गाइड होती हैं। अगर किसी मर्द का दिमाग ठीक है और उसका नेचर सेंसिटिव है, तो तर्क और एहसास के बीच यह बैलेंस उसे इंट्यूशन डेवलप करने में ज़रूर मदद करेगा।

अंतर्ज्ञान के माध्यम से जीवन का उद्देश्य जानना

अगर आप अपनी समझ का इस्तेमाल करेंगे, तो आपको
इस धरती पर अपने होने का मकसद पता चल जाएगा, और जब आप उस मकसद को समझ जाएंगे, तो आपको खुशी मिलेगी। यह धरती एक स्टेज है, और भगवान डायरेक्टर हैं। अगर हर कोई राजा या रानी का रोल करने पर अड़ा रहे, तो कोई भी नाटक सफल नहीं हो सकता। नाटक को सफल बनाने के लिए नौकर, हीरो और राजा, सभी को अपना रोल निभाना होगा। ये विलेन ही हैं जो भगवान के नाटक की अच्छी कहानी को बिगाड़ देते हैं। जो लोग ये रोल चुनते हैं, उन्हें भगवान की बात न मानने की भारी कीमत चुकानी पड़ेगी।

इंसान दुनिया में चाहे कोई भी मुकाम हासिल कर
ले या कितना भी पैसा जमा कर ले, अगर वह अपने मकसद और फायदे पाने के लिए गलत तरीकों का इस्तेमाल करता है, तो उसे कामयाब नहीं माना जा सकता। सच्ची खुशी तभी मुमकिन है जब कोई इंसान अपना रोल सही तरीके से निभाए, वरना नहीं। जो करोड़पति का रोल निभाता है और जो छोटे व्यापारी का रोल निभाता है, वे भगवान की नज़र में बराबर हैं, क्योंकि आखिरी दिन, भगवान उन दोनों का सामान और टाइटल छीन लेंगे। जो आप अपनी रूह में जमा करते हैं, वही इस दुनिया से जाने के बाद आपके साथ रहेगा।

महान और विद्वान, पैगंबर और संत, अपनी सहज शक्ति की वजह से सच्चाई जानते हैं। वे चीज़ों को न सिर्फ़ अपनी आँखों और दिमाग से देखते हैं, बल्कि अपनी साफ़ और बहुत ज़्यादा विकसित सहज बुद्धि से भी देखते हैं, जिससे वे सब कुछ जानते हैं।

भगवान की नज़र में यह मायने नहीं रखता कि हम क्या रोल निभाते हैं, बल्कि यह मायने रखता है कि हम उसे कैसे निभाते हैं। अगर आपका रोल मुश्किल है तो दुखी या निराश न हों। अपना रोल सही ढंग से निभाने से भगवान की नज़र में आपकी सफलता पक्की होगी; नहीं तो, आप सच में आज़ाद नहीं हो पाएंगे।

ध्यान अंतर्ज्ञान को विकसित करता है

सच जानने और उसके उसूलों पर जीने का एकमात्र तरीका है आध्यात्मिक समझ या इंट्यूशन को बढ़ाना। तब आपको एहसास होगा कि ज़िंदगी का मतलब है और आपकी अंदर की आवाज़ आपको गाइड करेगी और आपके कदमों को सही दिशा देगी, चाहे ज़िंदगी में आपकी भूमिका कुछ भी हो।

वह आवाज़ बहुत पहले ही खराब विचारों की वजह
से दब गई है और दफ़न हो गई है। उस असली यकीन को वापस पाने का सबसे पक्का तरीका है सुबह उठने पर और रात को सोने से पहले मेडिटेशन करना।

जैसे कोई अपने प्रोफेशनल और सोशल
अपॉइंटमेंट्स रखता है, वैसे ही उसे भगवान के साथ भी अपना अपॉइंटमेंट रखना चाहिए। हम सोच सकते हैं कि हमारी बिज़ी ज़िंदगी में हमारे पास स्पिरिचुअल मामलों के लिए समय नहीं बचता, लेकिन भगवान को हमारे बारे में सोचने और हमारी ज़रूरतें पूरी करने से कोई नहीं रोक सकता। हमें प्रार्थना करनी चाहिए, गहराई से मेडिटेशन करना चाहिए और उनके जवाब का इंतज़ार करना चाहिए। अगर हम उनसे प्यार और गहरे फोकस के साथ बात करेंगे, तो वे हमारी प्रार्थनाओं का जवाब देंगे। तब हम अपने

दिलों में खुशी और शांति के रूप में उनकी मौजूदगी महसूस करेंगे। जब वह खुशी और शांति आती है, तो सुप्रीम पावर के साथ एक ज़िंदा और असरदार कनेक्शन बन जाता है। हमें इस मौके का फ़ायदा उठाने की कोशिश करनी चाहिए, क्योंकि बिना कोशिश के कोई भी सफलता नहीं मिल सकती।

अगर आप अपनी ज़िंदगी एक के बाद एक रोमांच के पीछे भागते रहेंगे, तो आपको कभी सच्ची खुशी नहीं मिलेगी। सादगी से जिएं और ज़िंदगी को ज़्यादा आसानी से लें। खुशी खुद को गहराई से सोचने और बड़ी चीज़ों पर सोचने के लिए काफ़ी समय देने में है।

कभी-कभी अकेले समय बिताएं और कुछ देर चुप
रहने की प्रैक्टिस करें; आप खुद फर्क देखेंगे। अगर रेडियो या टेलीविज़न हर समय चलता रहता है, या अगर लगातार स्टिम्युलेशन और एंटरटेनमेंट आपके सेंस पर कब्जा कर लेते हैं, तो यह आपकी नसों को नुकसान पहुंचाएगा और आपको चिड़चिड़ा बना देगा।

दूसरों को ठीक करने में ज़्यादा मत सोचो।
पहले खुद को ठीक करो—भगवान तुम्हें ठीक करे! बेहतरीन और कामयाब होने का सबसे बड़ा ज़रिया घर है। जो अपने घर में रहता है, वह हर जगह फरिश्ता होता है। इंसान की नरम आवाज़ और शांत व्यवहार की ज़रूरत कहीं और से ज़्यादा होती है।

एक ऐसी शक्ति जो कभी विफल नहीं होती

जब हम भगवान से जुड़ते हैं, तो अंदर की समझ
हमें हर काम में प्रेरित और गाइड करेगी। हमें होश में इस आशीर्वाद वाली शक्ति को अपने पास रखना

चाहिए। यह हमारे अंदर है; हमें बस इसे ज़ाहिर करने की ज़रूरत है। मुझे उन लोगों में दिलचस्पी नहीं है जो सिर्फ़ जानने को उत्सुक हैं, बल्कि उनमें है जो सच में सच की तलाश में हैं। मैं भगवान के साथ लगातार जुड़ा हुआ हूँ और सिर्फ़ उन्हीं लोगों को ढूंढ रहा हूँ जो सच में उन्हें जानना चाहते हैं।

आप पाएंगे कि यह शक्ति आपके हालात को बेहतर बनाने और आपके लिए चीज़ों को आसान बनाने के लिए हर चीज़ में काम कर रही है। जब आप इस शक्ति से जुड़ेंगे, तो आपकी सेहत कॉस्मिक एनर्जी से भर जाएगी, और आपका दिमाग ज़्यादा बेहतर, फोकस्ड, तेज़ और गहराई तक पहुंचने वाला बन जाएगा। आपको एहसास होगा कि आपकी आत्मा भगवान के जीवित सत्य और कभी न खत्म होने वाले ज्ञान का ज़रिया है।

भगवान सेहत, खुशहाली, समझदारी और हमेशा रहने वाली खुशी का सोर्स हैं। जब हम उनसे जुड़ते हैं, तो हमारी ज़िंदगी पूरी और संपूर्ण हो जाती है। उनके बिना ज़िंदगी अधूरी है। हमें इस सबसे बड़ी शक्ति के बारे में सोचना चाहिए जो हमें ज़िंदगी, ताकत और समझदारी देती है। हमें प्रार्थना करनी चाहिए कि सच्चाई हमारे मन में, ताकत हमारे शरीर में और खुशी हमारी आत्मा में हमेशा रहने वाली खुशी का संचार करे।

बंद आँखों के अंधेरे के पीछे ब्रह्मांड की अद्भुत ताकतें, सभी अच्छी आत्माएं और महान आत्माएं, और आध्यात्मिक दुनिया का अनंत विस्तार छिपा है। अगर आप सोचेंगे, तो आप परम सत्य को समझेंगे और अपने जीवन में और सृष्टि की सभी अद्भुत और शानदार चीज़ों में इसके अद्भुत काम को देखेंगे।

भगवान आपको सफलता दे और आप पर शांति बनी रहे

उपवास स्वास्थ्य और कल्याण है
"तुम्हें रोज़ा रखना चाहिए, क्योंकि इसके
जैसा कुछ नहीं है" (हदीस)
[यह टॉपिक पवित्र कुरान में बताए गए रोज़े के खिलाफ नहीं है, न ही यह किसी को रोज़े के अपने पारंपरिक तरीके को छोड़ने के लिए कहता है, जिसका हम सम्मान करते हैं, और हम रोज़ा रखने वालों का सम्मान करते हैं, भगवान से हमेशा उन पर कृपा बनाए रखने और उनके रोज़े को स्वीकार करने की प्रार्थना करते हैं। यहां इसका मतलब खास शारीरिक और आध्यात्मिक नतीजों के लिए थेराप्यूटिक रोज़ा है, और इसलिए यह सफाई ज़रूरी थी]
उपवास के शारीरिक नतीजे और आध्यात्मिक अनुभव
सच में अद्भुत होते हैं। जब आत्मा भारी, बुरी आदतों से मुक्त हो जाती है, तो वह शरीर की मांगों से मुक्त हो जाती है। मैंने अपने उपवास का तीसवां दिन पूरा कर लिया है, और यह इतना स्वाभाविक लगता है जैसे मैंने खाना खाया ही न हो।
जो भी कर सकता है, उसे तीन दिन या अगर हो सके
तो उससे ज़्यादा समय तक उपवास करने की कोशिश करनी चाहिए, और धीरे-धीरे उसे पता चल जाएगा कि बिना खाने के जीना मुमकिन है।
हेल्दी लोगों को तीन दिन तक फास्ट करने में
कोई दिक्कत नहीं होनी चाहिए। लंबे समय तक फास्टिंग किसी स्पेशलिस्ट की देखरेख में ही करनी चाहिए। पुरानी बीमारियों या शारीरिक अक्षमताओं से परेशान किसी भी व्यक्ति को फास्टिंग और न्यूट्रिशन में अनुभवी डॉक्टर से सलाह लेने के बाद ही फास्ट करना चाहिए।

शरीर में दर्द और तकलीफ़ शरीर के सिस्टम में खराबी और मरम्मत और मेंटेनेंस की ज़रूरत का संकेत हैं। लोग अपनी कारों को साफ़ और अच्छी तरह से मेंटेन रखते हैं! इंसान का शरीर किसी भी कार से कहीं ज़्यादा कॉम्प्लेक्स और पेचीदा है, और भगवान चाहते हैं कि हम इसे साफ़ रखें और ठीक से काम करते रहें, उनकी शक्ति पर ज़्यादा से ज़्यादा भरोसा करते हुए। अच्छी सेहत का राज़ सिर्फ़ केमिकल एलिमेंट्स में ही नहीं, बल्कि भगवान की शक्ति, या शरीर के अंदर की जीवन शक्ति पर भरोसा करने में भी है।
हमारे शरीर के अंदर यह जीवन शक्ति ही असल में जीवन का सोर्स है। यह एक लगातार चलने वाली शक्ति है जो भगवान के हुक्म से हमारे अंगों को बनाती और चलाती है। यह जीवन शक्ति मन की शक्ति से मज़बूत होती है और खाने से पोषित होती है। हालाँकि, अगर इसका गलत इस्तेमाल किया जाए, तो यह काम करना बंद कर देती है और आखिर में काम करने से मना कर देती है। उदाहरण के लिए, आँखों में इसकी शक्ति कमज़ोर हो सकती है, जिससे धुंधला दिखाई दे सकता है। कोई भी खाना ताकत नहीं दे सकता, हवा का कोई भी बदलाव सेल्स को रिफ्रेश और उनमें नई जान नहीं डाल सकता, और जब शरीर की अंदरूनी जीवन शक्ति कम होने लगती है तो कुछ भी शरीर में एनर्जी वापस नहीं ला सकता। उपवास थके हुए अंगों के साथ-साथ शरीर के
सिस्टम और खुद वाइटल एनर्जी को भी आराम देता है, जिससे वह ज़्यादा काम से आज़ाद हो जाती है। जब आप वाइटल एनर्जी को यह कहना बंद कर देते हैं कि उसे अपने ज़िंदा रहने के लिए खाने, पानी, ऑक्सीजन और सूरज की रोशनी जैसे बाहरी सोर्स पर निर्भर रहना होगा, तो वह आज़ाद और आत्मनिर्भर हो जाती है।

साल के 365 दिन ज़्यादा खाने से कई बीमारियाँ होती हैं। लगातार खाना, चाहे शरीर को ज़रूरत हो या न हो, सच में उसके लिए एक श्राप है। कोई इंसान जितना ज़्यादा अपने स्वाद पर ध्यान देगा और उसे पूरा करने की कोशिश करेगा, उसे उतनी ही ज़्यादा बीमारियाँ होंगी। खाने का मज़ा लेना अच्छी बात है, लेकिन उसकी गुलामी करने से दर्दनाक परेशानियाँ और बुरे नतीजे होते हैं। इस तरह, इंसान शरीर और उसकी माँगों से अपने लगाव से खुद को नुकसान पहुँचाता है। अब लोगों को यह समझने का समय आ गया है कि यह जीवन शक्ति है जो शरीर को बनाए रखती है और उसे ज़िंदादिल और एनर्जेटिक रखती है। हमें बिना किसी जुनून के मन पर सबसे ज़्यादा ज़ोर देना चाहिए ताकि उसकी ताकत मज़बूत हो और वह ज़्यादा आत्मनिर्भर बन सके। अगर कोई इंसान अपने मन को शरीर का गुलाम बनाने पर ज़ोर देता है, तो मन अपनी ताकत छोड़कर बदला लेगा, जिससे इंसान को मदद के लिए किसी और पर या किसी और चीज़ पर निर्भर होना पड़ेगा। कोई भी डॉक्टर या दवा उस मरीज़ की मदद नहीं कर सकती जिसका मन इतना कमज़ोर हो गया हो कि बीमारी और बिगड़ जाए। तीन-चौथाई इलाज मन में होता है।
भारत में, हम विलपावर से शरीर को जीतना सीखते हैं, जिससे इंसान मन पर बहुत ज़्यादा भरोसा कर पाता है। जो लोग हेल्थ और हीलिंग के लिए लगातार फिजिकल तरीकों का सहारा लेते हैं, उन्हें उनकी आदत हो जाती है और इस तरह वे हमेशा उन पर निर्भर रहते हैं। लेकिन मेंटल पावर सबसे ऊपर है। धीरे- धीरे मन और उसकी काबिलियत का पूरा इस्तेमाल करना सीखना चाहिए; तब इंसान को एहसास होगा कि मन एक सबसे बड़ा टूल है, और मन वही करेगा जो उससे कहा

जाएगा। मैंने यह अपनी ज़िंदगी में खुद देखा और महसूस किया है।
मैं एक दिन लेक्चर दे रहा था, और बहुत गर्मी
थी। मेरे चेहरे से पसीना टपक रहा था, और मुझे अपना रूमाल नहीं मिल रहा था। एक पल के लिए, मैं समझ नहीं पाया, लेकिन मैंने अपना पूरा ध्यान अपनी इच्छा के सेंटर (मेरी भौंहों के बीच का हिस्सा) पर लगाया और मन ही मन प्रार्थना की, "भगवान, आपकी कृपा से, मेरा शरीर ठंडा है!" तुरंत, पसीना गायब हो गया, और मेरा शरीर उतना ही ठंडा हो गया जितना होना चाहिए! इसलिए, मन पर भरोसा करने से बहुत फ़ायदा होता है! लेकिन, किसी को हद पार नहीं करनी चाहिए और शरीर को पूरी तरह से नकारना नहीं चाहिए, क्योंकि अगर कोई ऐसा करता है, तो वह सोच नहीं पाएगा, खा नहीं पाएगा, या हिल नहीं पाएगा।
कुछ लोग शरीर पर मन का कंट्रोल साबित करना चाहते हैं, खासकर हेल्थ दिखाने के लिए। लेकिन हेल्थ ज़िंदगी का आखिरी मकसद नहीं है। भगवान तक पहुंचना ही असली मकसद है। कुछ समय के लिए कोई हेल्दी महसूस कर सकता है, लेकिन एक समय ऐसा आएगा जब कुछ भी मदद नहीं करेगा। तब, कौन मदद करेगा? भगवान। भगवान के करीब आने के लिए फास्टिंग सबसे अच्छे तरीकों में से एक है। यह जीवन शक्ति को खाने की गुलामी से आज़ाद करता है, यह पक्का करता है कि भगवान हमारे शरीर को बनाए रखते हैं और उन्हें ज़िंदा रखते हैं।
लेकिन आदतें इतनी ताकतवर होती हैं कि खाने का ख्याल आते ही तुरंत खाने का मन करता है। एक बार, जब मैं इंडिया में छोटा लड़का था, तो मुझे सर्दी लग गई। मुझे थोड़ी इमली चाहिए थी, जो सर्दी-जुकाम के लिए बहुत खराब मानी जाती है। मेरी बहन ने ज़िद करके मना कर दिया, लेकिन मेरे ज़िद करने पर, वह

मेरे लिए कुछ फल ले आई। मैंने एक टुकड़ा चबाया और फिर बिना निगले थूक दिया, क्योंकि स्वाद की चाहत पूरी हो गई थी। इंसान अक्सर पेटूपन से कंट्रोल होते हैं। बदकिस्मती से, भगवान ने शरीर को इस तरह नहीं बनाया कि हम स्वाद का मज़ा ले सकें और नुकसानदायक ज़्यादा चीज़ें खा सकें या बिना डाइजेस्टिव सिस्टम और दूसरे अंगों को नुकसान पहुँचाए अनहेल्दी खाना खा सकें।
लेकिन सच तो यह है कि स्वास्थ्य और खुशी का एकमात्र मार्ग—सबसे बुद्धिमानी भरा मार्ग— आत्म-नियंत्रण है। एक व्यक्ति जो सबसे बड़ी उपलब्धि प्राप्त कर सकता है, वह है खुद का मालिक बनना, न कि अपनी इंद्रियों के अत्याचार के अधीन होना। यदि आप किसी उपकरण को अत्यधिक विद्युत आवेश के अधीन करते हैं जो इस तरह के अधिभार को सहन नहीं कर सकता, तो वह जल जाएगा। इसी तरह, हर बार जब आप अपने पाचन तंत्र को भोजन से अधिभारित करते हैं, तो पाचन के लिए जिम्मेदार जीवन शक्ति समाप्त हो जाती है। जब आप अधिक भोजन करना बंद कर देते हैं और जब आप उपवास करते हैं, तो यह जीवन शक्ति आराम करती है और ब्रह्मांडीय ऊर्जा से पुनर्भरण हो जाती है। अगर आपकी कार खराब हो जाती है, तो आप उसे
रिपेयर शॉप पर भेज देते हैं। ज़रूरी प्रोसेस पूरे होने के बाद, यह कुछ समय तक बेहतर चलती है, जब तक कि कुछ और खराब न हो जाए, और आप इसे आगे के मेंटेनेंस और रिपेयर के लिए वापस भेज देते हैं। यही बात शरीर पर भी लागू होती है। फास्टिंग के फिजिकल असर हैरान करने वाले होते हैं। संतरे के जूस पर तीन दिन का फास्ट शरीर को कुछ समय के लिए रिपेयर कर देगा। लेकिन ज़्यादा समय तक फास्ट करने से यह पूरी तरह से रिपेयर हो जाएगा, और आप स्टील जैसा मज़बूत महसूस करेंगे। अगर आप हमेशा सेहतमंद

रहना चाहते हैं, तो आपको हमेशा अपने खाने की क्वालिटी और क्वांटिटी पर ध्यान देना चाहिए। आपको पता होना चाहिए कि फास्टिंग के दौरान
क्या करना है। जो लोग तीन दिन से ज़्यादा फास्टिंग करना चाहते हैं, उनके लिए मेडिकल देखरेख ज़रूरी है। मैं किसी को भी अपना पहला फास्ट बहुत लंबा करने की सलाह नहीं देता, क्योंकि इससे उन्हें कमज़ोरी और थकान महसूस होगी। हफ़्ते में एक दिन फ्रूट जूस या हर महीने लगातार तीन दिन ऑरेंज जूस पीना, खुद को फास्टिंग की आदत डालने का अच्छा तरीका है। फास्टिंग करने वाले को उन लोगों से निपटने के लिए साइकोलॉजिकली तैयार रहना चाहिए जो उन्हें यकीन दिलाएंगे कि अगर वे नहीं खाएंगे तो वे बीमार पड़ जाएंगे या मर जाएंगे (भगवान न करे)। यह सच है कि लंबे फास्टिंग के दौरान आपको कमज़ोरी महसूस हो सकती है, लेकिन ऐसा सिर्फ़ पहले कुछ दिनों में होता है क्योंकि आपकी लाइफ़ फ़ोर्स को खाने की आदत हो जाती है। लेकिन धीरे-धीरे, जैसे-जैसे दिन बीतते हैं, आपको कमज़ोरी का कोई भी एहसास नहीं होता। आपकी लाइफ़ फ़ोर्स और स्पिरिट खाने से अलग हो जाती है, और आप पाते हैं कि शरीर सच में लाइफ़ फ़ोर्स से ही चलता है।
मुझे वह राज़ पता है जिससे कोई इंसान बिना
वज़न घटाए उपवास कर सकता है। जब जीवन शक्ति को होशपूर्वक कंट्रोल किया जाता है, तो इसका इस्तेमाल शरीर का वज़न कम करने या उसे बनाए रखने के लिए किया जा सकता है। जब इस तरीके का इस्तेमाल किया जाता है, तो शरीर का नैचुरल टेम्परेचर कम नहीं होता, चाहे उपवास कितना भी लंबा क्यों न हो। शरीर में एक खास चैनल के ज़रिए कॉस्मिक एनर्जी खींचकर, बाहरी सोर्स पर निर्भर रहने के बजाय उस एनर्जी से जीवन शक्ति को फिर से भरा जाता है।

जीवन हमेशा रहने वाला है और यह सांस लेने,
खाने, पानी या सूरज की रोशनी पर निर्भर नहीं करता। याद रखें कि आप एक अमर आत्मा हैं जो सबसे पहले भगवान की शक्ति से जीती है, किसी और की नहीं। शारीरिक मृत्यु के बाद चेतना जीवित रहती है, लेकिन औसत व्यक्ति निरंतरता की उस भावना को खो देता है और मानता है कि वे मर चुके हैं हममें से हर कोई किसी दिन शारीरिक मृत्यु का अनुभव करेगा, इसलिए इससे डरने की कोई जरूरत नहीं है। सोते समय आपको अपने शरीर में संवेदना खोने का डर नहीं होता; बल्कि, आप नींद को मुक्ति की एक अवस्था के रूप में अपनाते हैं जिसका आप बेसब्री से इंतजार करते हैं। इसी तरह, मृत्यु आराम की एक अवस्था है - जीवन से सेवानिवृत्ति। डरने की कोई बात नहीं है। जब मृत्यु आए, तो उस पर हंसें। मृत्यु केवल एक परीक्षा है जिसका उद्देश्य एक गहरा सबक सिखाना है। आप एक आत्मा हैं, और आत्मा मरती नहीं है। जब आप इसे अभी जान सकते हैं, तो आपको यह सिखाने के लिए मृत्यु की प्रतीक्षा करने की कोई आवश्यकता नहीं है। पहला सबक जो आपको सीखना चाहिए वह यह है कि जीवन भोजन पर निर्भर नहीं है। उपवास करके, आप स्वयं इस बात की पुष्टि कर सकते हैं।
हर किसी को अपनी मेंटल एबिलिटी को डेवलप करने
पर काम करना चाहिए ताकि वे हर हालात में अपने काम को बेहतर तरीके से कर सकें। ऑर्डर और डिसिप्लिन का पालन किया जाना चाहिए; लेकिन, ज़िंदगी और उसकी चुनौतियों से निपटने में सख़्त नहीं बल्कि फ्लेक्सिबल और लॉजिकल होना चाहिए।
बच्चे की सभी बेसिक आदतें तीन से सात साल की उम्र के बीच बनती हैं। एक सपोर्टिव माहौल उनके डेवलपमेंट में मदद करता है। हालांकि, खास आदतों को बदलने के लिए खास गाइडेंस की ज़रूरत होती है।

अपने प्राइवेट स्कूल में, मैंने लड़कों को
शरीर के साथ डील करने की कड़ी ट्रेनिंग दी। वे उपवास करते थे और बिना तकिये के ज़मीन पर कंबल बिछाकर सोते थे। कभी-कभी वे घंटों मेडिटेशन करते थे। बच्चों को शरीर की गुलामी से आज़ाद होने में मदद करना सबसे ज़रूरी है और ज़िंदगी भर का आशीर्वाद है। एक बार, मेरा एक स्टूडेंट बिना पलक झपकाए बारह घंटे तक मेडिटेशन में बैठा रहा। ऐसा बैलेंस बहुत खुशी देता है। सबसे अच्छी ट्रेनिंग शरीर, मन और आत्मा के बैलेंस्ड, साइंटिफिक डिसिप्लिन में होती है। यही उपवास का सार और महत्व है।
उपवास के पीछे एक मेटाफिजिकल, ट्रांसेंडेंटल ज्ञान है। असल में, इंसान सिर्फ़ रोटी से नहीं जीता। दो चीज़ें हमें धरती से बांधे रखती हैं: सांस और खाना। नींद के दौरान, इंसान को सांस या खाने की ज़रूरत का पता नहीं चलता क्योंकि आत्मा शरीर की चेतना से अलग हो जाती है। उपवास भी मन को उसी तरह ऊपर उठाता है। उपवास से मन अपनी अंदरूनी शक्तियों पर निर्भर करता है। जब ये शक्तियां सामने आती हैं, तो शरीर में जीवन शक्ति उस हमेशा रहने वाली ऊर्जा से बढ़ जाती है जो कॉस्मिक ईथर से दिमाग और रीढ़ की हड्डी के ज़रिए शरीर में लगातार बहती रहती है।
जब जीवन शक्ति शरीर को चलाने वाले बाहरी
चीज़ों से अलग हो जाती है, तो उसे अंदर से सहारा मिलता है, और मन को एहसास होता है कि जिन ठोस चीज़ों पर शरीर निर्भर था, वे सिर्फ़ एनर्जी के मोटे और गाढ़े रूप हैं। तब मन सीधे जीवन शक्ति से जुड़ सकता है, और उसे शरीर में चाहे गए बदलाव लाने का निर्देश दे सकता है।

मन में कुछ भी करने की ताकत होती है। इसीलिए ईसा मसीह पत्थरों को रोटी में बदल पाए, जैसे पैगंबर (उन पर शांति हो) की उंगलियों के बीच से पानी बह निकला, जब उन्होंने अपना हाथ थोड़े से पानी वाले बर्तन में डाला और कहा: पवित्र शुद्धि और ईश्वर के आशीर्वाद के लिए आओ।
इसलिए, भोजन पर पूरी तरह निर्भर रहना मनुष्य
के भीतर मन और जीवन शक्ति के साथ अन्याय है। लंबे समय तक उपवास करने से, उपवास करने वाले को पता चलता है कि सब कुछ बुद्धि है।
इस ब्रह्मांड में हर शक्ति, शरीर या वस्तु दिव्य मन का उत्पाद है, ठीक वैसे ही जैसे सपने में आप जो भी चीजें देखते हैं, वे सबकॉन्शियस मन द्वारा बनाई जाती हैं।
मन शरीर को कंट्रोल करता है। उपवास के दौरान, अगर आपको लगता है कि इससे आपका शरीर कमज़ोर हो जाएगा, तो यह सच में कमज़ोर हो जाएगा। और अगर आपको लगता है कि उपवास से आपकी ताकत कम हो जाएगी, तो उस सोच की वजह से आप कमज़ोर महसूस करेंगे।
लेकिन अगर आप खुद को यकीन दिला लें कि आपका
शरीर मज़बूत है, तो आपको थकान महसूस नहीं होगी; इसके बजाय, आपको बहुत अच्छी, ताज़गी भरी एनर्जी महसूस होगी। ज़्यादातर लोग यह नहीं जानते क्योंकि उन्होंने कभी इसका अनुभव नहीं किया है। मन तब तक अपने चमत्कार नहीं दिखाएगा जब तक आप उसकी शक्तियों को एक्टिवेट नहीं करते और यह तब तक काम नहीं करेगा जब तक आप भौतिक चीज़ों पर बहुत ज़्यादा निर्भर रहेंगे इसलिए, इसके चमत्कार आम समझ से छिपे रहते हैं।
लेकिन जब आप उपवास के ज़रिए तर्क पर भरोसा
करना सीखते हैं, तो आप पाएंगे कि यह हर चीज़ में काम करता है, चाहे बीमारी पर काबू पाना हो,

खुशहाली और भरपूरता लाना हो, या जीवन के आखिरी लक्ष्य को पाना हो: ईश्वर को पाना।
जो कोई भी अपने मन को कंट्रोल कर सकता है, वह अपने शरीर और उसकी ज़रूरतों को भी कंट्रोल कर पाएगा, और उसे रूहानी शांति मिलेगी और उन दुनियावी बंधनों से आज़ादी मिलेगी जो आत्मा और शरीर को एक साथ बांधते हैं।
दूसरी ओर, पदार्थ के न होने और आत्मा के यूनिवर्सल होने में विश्वास अस्पष्ट थ्योरी या ऐसी थ्योरी पर आधारित नहीं होना चाहिए जिन्हें लॉजिकली समझाया न जा सके, बल्कि यह प्रैक्टिकल बुनियाद और गहरी सेल्फ-अवेयरनेस पर आधारित होना चाहिए।
लोग अक्सर खुद को खाने से चलने वाले शरीर से जोड़ते हैं, लेकिन वे यह नहीं समझ पाते कि शरीर का मुख्य सोर्स जीवन शक्ति है। न तो खाना और न ही कोई दूसरा बाहरी तरीका उस शरीर को फिर से ज़िंदा कर सकता है जिससे कॉस्मिक करंट हट गया हो।
इंसान के शरीर और मन के बीच का रिश्ता एनर्जी
या जीवन शक्ति है। पुराने भारतीय ऋषियों ने इस एनर्जी (प्राण) की खोज की और प्राणायाम नाम का साइंस बनाया, जिसका मतलब है शरीर में जीवन शक्ति को होश में कंट्रोल करना।
ईसा मसीह ने जंगल में चालीस दिन तक उपवास
किया और पैगंबर, शांति उन पर हो, उपवास करते थे और कहते थे: “उपवास करो और तुम स्वस्थ रहोगे”
जो लोग कभी उपवास नहीं करते, वे अनुभव से यह
नहीं जान सकते कि भोजन के बिना जीवन संभव है
एक हफ़्ते के उपवास के शुरुआती दौर में भूख
लगती है। लेकिन, जैसे-जैसे दिन बीतते हैं, भूख कम लगती है, और उपवास करने वाले को हल्कापन, एनर्जी, स्फूर्ति और शरीर की रुकावटों से आज़ादी का एहसास

होता है। क्यों? क्योंकि शरीर को फिजिकल खाना न मिलने से वह बिना किसी चीज़ के पोषण पर निर्भर हो जाता है: जैसे करंट, एनर्जी, एक्टिविटी या जीवन शक्ति।
इंसान की इच्छा शक्ति ही एनर्जी का सबसे बड़ा ज़रिया है। इच्छा शक्ति और अचानक इच्छा से, इंसान अनंत भंडार से जल्दी ही आध्यात्मिक शक्ति पा सकता है।
जो इंसान अपने रोज़ के काम नहीं करना चाहता,
उसे एनर्जी और एनर्जी की कमी महसूस होती है। दूसरी तरफ, जो इंसान मेहनत, जोश और काम करने की सच्ची इच्छा के साथ काम करता है, उसमें कॉस्मिक करंट भर जाता है, और उसके शरीर और आत्मा में एनर्जी के एलिमेंट्स भर जाते हैं।
जो कोई भी विलपावर के साथ जीने के मेटाफिजिकल तरीकों को जानता और प्रैक्टिस करता है, और जानता है कि जान-बूझकर उसके कभी न खत्म होने वाले कॉस्मिक सोर्स से जीवन शक्ति कैसे खींची जाए, वह कई फिजिकल रुकावटों से आज़ाद हो जाता है।
भारत के ऋषि और योगी कहते हैं कि मैटर एक कंसन्ट्रेटेड मेंटल एसेंस है। उनमें से कुछ ने अपनी मर्ज़ी से अपने शरीर और दूसरी चीज़ों को बदलने और मैनेज करने की काबिलियत दिखाकर इस बात को साबित किया।
मॉडर्न साइंस ने साबित कर दिया है कि मैटर वाइब्रेशनल फोर्स से बना है। केमिकल एलिमेंट जो यूनिवर्स में सभी तरह के रूप और आकार बनाते हैं, चट्टानों और ग्रहों से लेकर इंसानों तक, वे इलेक्ट्रॉन वाइब्रेशन के अलग-अलग रूपों और बदलावों से ज़्यादा कुछ नहीं हैं। उदाहरण के लिए, बर्फ की पहचान उसकी ठंडक, वज़न और आकार से होती है। इसे देखा और छुआ जा सकता है। अगर हम बर्फ

पिघलाते हैं, तो यह पानी में बदल जाती है। अगर हम पानी उबालते हैं, तो यह भाप में बदल जाता है और फिर गायब हो जाता है। इसलिए, साइंटिफिक नज़रिए से, बर्फ या स्नो असल में मौजूद नहीं है, भले ही यह हमारे सेंस को महसूस हो। इसका सार अदृश्य इलेक्ट्रॉन, या एनर्जी के रूप हैं।
दूसरे शब्दों में, जो चीज़ घुल सकती है या अदृश्य अवस्था में घुल सकती है, उसका असली अस्तित्व नहीं कहा जा सकता। इस नज़रिए से, पदार्थ को अस्तित्वहीन माना जा सकता है, लेकिन उसका अस्तित्व सापेक्ष है।
मैटर हमारे मन के साथ जुड़ा हुआ है, लेकिन असल में, यह एक ऐसी अदृश्य शक्ति है जो न तो खत्म होती है और न ही बदलती है, सिवाय दिखने और फिजिकल रूप के।
इसी तरह, इंसान का मन और शरीर, दिव्य चेतना के रूप हैं, जो सिर्फ़ रूप में मौजूद हैं। सच तो यह है कि सिर्फ़ यूनिवर्सल मन ही असल में मौजूद है। जैसे बच्चा माता-पिता से पैदा होता है, वैसे
ही मैटर अपने होने के लिए मन पर निर्भर करता है। मैटर भगवान के मन की उपज है और इंसानी मन को दिखाई देता है। अपने आप में, मैटर की कोई सच्चाई नहीं है क्योंकि इसमें अंदरूनी वजूद नहीं होता।
मैटर की इलेक्ट्रॉनिक ताकतें, हालांकि बहुत ज़्यादा होती हैं, उनमें सेल्फ़-कॉन्शियस कॉस्मिक लाइफ़ फ़ोर्स के वाइब्रेशन होते हैं, जो बदले में एक दिव्य सोर्स से निकलते हैं।
भगवान ने कहा, "आकाश और पृथ्वी का प्रकाश," इसलिए प्रकाश हो, और प्रकाश हो गया इसका मतलब है कि दिव्य मन और दिव्य इच्छा का ध्यान प्रकाश या कंपन ऊर्जा बन गया

जीवन का कॉस्मिक करंट और इलेक्ट्रॉन जो बाद
में ज़्यादा ज़ोर से वाइब्रेट हुए, वे प्रकृति की अलग-अलग, ट्रांसपेरेंट ताकतें बन गईं। ये ताकतें उन बुनियादी मैटेरियल एलिमेंट्स के रूप में सामने आईं जिनसे फिजिकल यूनिवर्स बना है।
मैटर असली है और इंसानी चेतना के लिए महसूस किया जा सकता है। लेकिन अनुभव, लॉजिक और कुछ लैब एक्सपेरिमेंट से, इंसान ने यह पता लगाया है कि दिखने वाली दुनिया की सभी भ्रामक तस्वीरों और रूपों के पीछे एक स्थायी और न बदलने वाली क्रिएटिव शक्ति ज़रूर होनी चाहिए।
इस सच्चाई को समुद्र के नेचर को समझकर समझा
जा सकता है, जो तब भी मौजूद है जब उसकी लहरें एक ही महान सार की कुछ समय के लिए बनी हैं: खुद समुद्र। लहरें समुद्र के बिना मौजूद नहीं हो सकतीं, लेकिन समुद्र लहरों के साथ और उनके बिना भी मौजूद है। इन कॉन्सेप्ट्स को दिमाग से समझा जा सकता है, लेकिन इन्हें तब तक सही मायने में नहीं समझा जा सकता जब तक कोई मैटर को लाइफ़ फ़ोर्स में और लाइफ़ फ़ोर्स को कॉस्मिक कॉन्शसनेस में बदलना न सीख ले, जैसा कि पैगंबरों, कुछ महान लोगों और खुद को जानने वाले लोगों ने किया है और करते रहते हैं। इन समझदार लोगों के लिए, मैटर अपने आप में मौजूद नहीं है, क्योंकि वे पक्के तौर पर जानते हैं कि दुनिया की लहरों के नीचे आत्मा का कभी न बदलने वाला और न बदलने वाला सागर है।
वेदांत और योग की फिलॉसफी में, यूनिवर्स
भगवान की हमेशा रहने वाली, जागी हुई चेतना के अंदर एक सपना है (जो न तो नींद से घिरता है और न ही नींद से)। मैटर और मन, यूनिवर्स अपने तारों और ग्रहों के साथ, घनी सतही लहरें और भौतिक दुनिया की सूक्ष्म, पारदर्शी अंदरूनी धाराएं, इंसान की

महसूस करने की क्षमता, इच्छा और चेतना, और जीवन और मृत्यु, रात और दिन, सेहत और बीमारी, सफलता और असफलता की स्थितियां, ये सभी रिलेटिविटी के नियम के अनुसार सच्चाई हैं जो इस कॉस्मिक सपने को कंट्रोल करता है।
रिलेटिविटी के नज़रिए से देखी गई हर चीज़ सिर्फ़ इंसानी सपने देखने वाले के लिए असली होती है, जो बड़े कॉस्मिक सपने में अपना छोटा सा हिस्सा निभाता है। कॉस्मिक भ्रम, या रिलेटिविटी के नियम से बचने के लिए, इंसानियत को इस सपने से जागकर भगवान की हमेशा रहने वाली जानकारी तक पहुँचना होगा।
हम इस सपने को कल्पना या इनकार के माध्यम से नहीं बदल सकते हैं, मृत्यु को अस्वीकार करते हुए जीवन को स्वीकार करके, या बीमारी को अनदेखा करते हुए स्वास्थ्य को स्वीकार करके प्रत्येक अवस्था अपने विपरीत का एक अभिन्न अंग है, जैसे एक सिक्के का दूसरा पहलू या कपड़े का टुकड़ा द्वैत अलग नहीं हैं, बल्कि आपस में जुड़े हुए हैं सत्य का खोजी अपने मन में उन्हें अलग करने का प्रयास नहीं करता है, बल्कि ज्ञान और बुद्धि के माध्यम से उनसे परे जाता है
जो कोई भी सिर्फ़ पॉज़िटिव, खुशी देने वाले
और काम के पहलुओं को ही दोहरेपन के सच के तौर पर मानना चाहता है, वह सपनों की दुनिया के भ्रम में डूबा हुआ इंसान है।
जैसे किसी इंसान को कुछ समय के लिए ऐसे सपने
आते हैं जो असली लगते हैं, लेकिन जब वे जागने की हालत में आते हैं तो उनकी सच्चाई खत्म हो जाती है, वैसे ही किसी इंसान के लिए यह मुमकिन है कि वह असली लगने वाले मैटर के सपने से जाग जाए और आत्मा की असली और कभी न बदलने वाली दुनिया में रहे।

सिर्फ़ सिद्ध व्यक्ति, जिसने ध्यान और सोच के ज़रिए अपनी चेतना को अनंत परम में फैलाना और बदलना सीख लिया है, वही सृष्टि को एक दिव्य सपने की तरह देख सकता है। सिर्फ़ वही पक्के तौर पर कह सकता है कि पदार्थ का कोई अस्तित्व नहीं है। लगातार आत्म-अनुशासन, अंदरूनी शक्ति के विकास और वैज्ञानिक योग ध्यान के अभ्यास से, या आध्यात्मिक प्राप्ति के किसी भी दूसरे रास्ते से - चाहे वह विश्वास हो, प्यार हो, सेवा हो, आत्म-त्याग हो, या सच्ची पूजा हो - ईश्वर का साधक द्वैत को खत्म कर सकता है और बहुलता और विविधता के सभी रूपों के पीछे की शाश्वत एकता को देख सकता है।
जो कोई भी ब्रह्मांडीय भ्रम से मुक्त हो जाता है, वह जानता है कि सर्वशक्तिमान ईश्वर ही सभी अस्तित्व में है, और इस प्रकार वह उनकी दिव्य चेतना को छूता है और सत्य के सार को महसूस करता है।
असलम अलैकुम

धनी वह है जिसे परमेश्वर ने धनी बनाया है

जैसा कि गुरु परमहंस योगानंद ने बताया

बादशाह अकबर (1556-1609 CE) भारत के मुगल बादशाहों में से एक थे और इतिहास में एशियाई महाद्वीप के सबसे महान शासकों में से एक थे। अपने लोगों के प्रति न्याय और निष्पक्षता और उनकी भलाई के लिए उनकी सच्ची चिंता के कारण उन्हें "इंसानियत के रखवाले" का खिताब मिला। उन्होंने खोए हुए भारतीय इलाकों को वापस पाने और उन्हें एक मजबूत, सेंट्रलाइज़्ड राज्य में एक करने के लिए भी मेहनत से काम किया।

अकबर भारत में अलग-अलग धर्मों के बीच टॉलरेंस
के बहुत बड़े हिमायती थे। उनके राज में, हिंदू धर्म और इस्लाम पूरे तालमेल के साथ-साथ फले-फूले। मुस्लिम बादशाह (अकबर) कभी-कभी इस्लामी कपड़े पहनकर मस्जिद में नमाज़ पढ़ने जाते थे, और कभी- कभी वे भारतीय कपड़े पहनकर हिंदू मंदिर में ध्यान और पूजा के लिए जाते थे।

इस बड़े दिल वाले और दरियादिल बादशाह ने पूरे देश में ज़रूरतमंदों और सामाजिक संस्थाओं को तोहफ़े और दान देते हुए एक दिन भी नहीं रुका।

उनका रिवाज था कि वे आठ बढ़िया घोड़ों वाली शानदार शाही गाड़ी में सवारी करते थे। गार्ड और हेराल्ड पूरे शहर में ड्रम, झांझ और तुरहियां बजाकर उनके शानदार जुलूस के आने की घोषणा करते थे।

इस सारी शान और शान के बावजूद, खुद सबसे बड़े राजा के सख्त आदेश थे कि अगर कोई भी प्रजा उनसे कोई रिक्वेस्ट करना चाहे या मदद मांगना चाहे, तो किसी भी समय और किसी भी जगह जुलूस को रोक दिया जाए।

एक दिन, जब शाही जुलूस दोनों तरफ पेड़ों से
घिरी एक चौड़ी सड़क से गुज़र रहा था, तो राजा ने देखा कि दो अंधे आदमी कुछ मीटर की दूरी पर बैठे थे और मदद और दान के लिए चिल्ला रहे थे।

बुज़ुर्ग ने गाड़ी को पहले अंधे आदमी के
सामने रोकने का आदेश दिया, जो चिल्ला रहा था:

"अमीर वे हैं जिन्हें सम्राट अमीर बनाता है"

उस बात को ध्यान से सुनने के बाद, उन्होंने ड्राइवर से दूसरे अंधे आदमी की ओर बढ़ने को कहा जो चिल्ला रहा था:

"असली अमीर वह है जिसे भगवान ने अमीर बनाया
है"

पूरे एक महीने तक, जब भी सम्राट उन दो अंधे लोगों के पास से गुज़रता था, तो उसे वही दो बातें सुनाई देती थीं, जो उससे और भगवान से दौलत मांग रहे थे। आखिर में, उसके अंदर दया की भावना जागी, और वह पहले आदमी की मदद करना चाहता था, जिसका मोटो था: "सबसे अमीर वह है जिसे सम्राट अमीर बनाता है"

एक दिन, अकबर ने महल के बेकर से एक बड़ी रोटी (मोटी कामाज टाइप की) बनाने को कहा, जिसके बीच में शुद्ध सोना भरा हो। अकबर ने यह रोटी पहले अंधे आदमी को दे दी और दूसरे को पूरी तरह नज़रअंदाज़ कर दिया, जो बादशाह से नहीं, बल्कि भगवान से दौलत की उम्मीद कर रहा था।

इसके कुछ समय बाद, अकबर शिकार पर गए, और लौटते समय वे उसी गली से गुज़रे और देखा कि जिस अंधे आदमी ने उन्हें सोने की रोटी दी थी, वह अब भी अपनी जगह पर है, और पहले की तरह चिल्ला रहा था: 'अमीर वह है जिसे बादशाह ने अमीर बनाया है।'

उन्होंने कहा कि शाही गाड़ी को अंधे आदमी के सामने रोक दिया जाए और उससे पूछा: "मैंने तुम्हें जो रोटी दी थी, उसका तुमने क्या किया?"

आदमी ने जवाब दिया:

'महाराज, आपने जो रोटी मुझे इतनी मेहरबानी से
दी थी, वह बहुत बड़ी थी और भारी होने की वजह से

अच्छी तरह नहीं बनी, इसलिए मैंने उसे दूसरे अंधे आदमी को दस फिल्स में बेच दिया और मैं शुक्रगुजार था कि मुझे वे फिल्स मिले जो असल में आपकी मेहरबानी से मिले थे।'

अकबर ने दूसरे अंधे आदमी को ढूंढा लेकिन वह नहीं मिला। उसके बारे में पूछने पर, उसे पता चला कि उसने रोटी अपनी पत्नी को दी थी, और जैसे ही उसने उसे काटा, उसे सोना मिला। इससे उन्होंने एक छोटा सा घर खरीदा, और भगवान ने उनकी इच्छा पूरी की और अपनी बहुत कृपा से उन्हें अमीर बनाया, जिससे उनकी हालत सुधर गई।

यह सुनकर, बादशाह को घटना का गहरा मतलब समझ
में आ गया। बहुत ज़्यादा विनम्रता के साथ, उन्होंने गुस्सा और बेचैनी का नाटक किया और पहले अंधे आदमी को डांटते हुए कहा:

'तुमने क्या किया, बेवकूफ़? तुमने मेरी सोने
से भरी रोटी अपने दोस्त को दे दी, जिसने दौलत के लिए मुझ पर नहीं, बल्कि भगवान पर भरोसा किया। अब से तुम्हें उसका मोटो अपनाना होगा और वैसे ही ऐलान करना होगा जैसे वह करता था: अमीर वह है जिसे भगवान ने अमीर बनाया है।'

या प्रभाव के लिए कुछ है:

जिसके पास देने वाला है, वह देता है

उसे ही अमीर कहा जाता है

असलम अलैकुम

चुंबकीय या बौद्धिक भोजन

जब लोग खाने या न्यूट्रिशन की बात करते हैं,
तो उनका मतलब आमतौर पर शरीर को चलाने के लिए इस्तेमाल होने वाले फिजिकल खाने से होता है। लेकिन कुछ और तरह के खाने भी हैं जो फिजिकल खाने से कम ज़रूरी नहीं हैं, और अक्सर उनसे भी ज़्यादा ज़रूरी होते हैं।

उन बौद्धिक या आध्यात्मिक खाद्य पदार्थों
में से:

मानसिक गतिविधि या मन की एकाग्रता, ज्ञान और आध्यात्मिक समझ

फिजिकल खाना शरीर के सेल्स को बनाए रखता है, जबकि दिमागी खाना दिमाग को अच्छे आइडिया से चार्ज करता है, जबकि समझदारी वाला खाना आत्मा को तरोताज़ा करता है और उसकी काबिलियत को बढ़ाता है।

बौद्धिक पोषण में आम तौर पर वे विचार शामिल
होते हैं जो एक व्यक्ति सोचता है और जो उसे दूसरों से संपर्क और बातचीत के ज़रिए मिलते हैं।

शांत और अच्छे स्वभाव वाले लोग हमारे
विचारों को मैग्नेटिक और हेल्दी बनाने में मदद करते हैं। यह पता लगाना मुश्किल नहीं है कि कोई व्यक्ति अपनी दिमागी ताकत शांत माहौल से लेता है या परेशान करने वाले माहौल से। चिंता, परेशानी और कन्फ्यूजन, ये सभी गलत तरह के लोगों, चाहे वे दोस्त हों या रिश्तेदार, के साथ रहने से होते हैं, जिससे चिंता वाले विचार और परेशान मूड होता है।

शरीर को फिजिकल खाने से एनर्जी और एक्टिविटी मिलती है, जबकि मैग्नेटिक खाने से शरीर और दिमाग दोनों को एनर्जी चार्ज मिलता है, जो सॉलिड और लिक्विड खाने की चीज़ों के मुकाबले पचाने में

आसान होते हैं, जिन्हें आसानी से लिविंग एनर्जी में नहीं बदला जा सकता।
जब आप अज्ञान को ज्ञान में बदल पाते हैं कमज़ोरी और कमजोरी से सेहत और स्फूर्ति तक जीवन के रास्तों पर आत्मविश्वास और साहस के साथ चलो – भले ही अकेले हो
और एक जीवित और सतर्क विवेक रखने का आंतरिक आनंद
और ईश्वर के न्याय में और झूठ पर सत्य की और भ्रम पर वास्तविकता की जीत में अटूट विश्वास और जब आप हर दिन अपने विचारों को ऊंचे और ज़्यादा बेहतर लेवल की ओर ले जाने की कोशिश करते हैं
उसका दिल प्यार करने वाला और आभारी है
और दूसरों के प्रति अच्छे इरादे
आपका बौद्धिक पोषण चुंबकीय है
और फिर यह आपकी ओर हर उस चीज़ को आकर्षित
करेगा जो सुंदर और फायदेमंद है
चीज़ों, लोगों और परिस्थितियों से
उसे सुरक्षा और सेफ्टी के किनारे की ओर यात्रा जारी रखने की सख्त ज़रूरत है
आखरी लेकिन कम नहीं

जब आप अपनी ज़रूरत की चीज़ें पाने के लिए मेहनत करते हैं और जो भगवान आपके लिए आसान बनाता है, उससे खुश रहते हैं

उन लोगों से ज़्यादा अमीर और खुश रहो जो दुनियावी चीज़ों के पीछे पागल हैं और कुछ पल के सुखों के लालची हैं।

असलम अलैकुम

परमेश्वर उन लोगों को नहीं छोड़ता जो उससे प्रेम करते हैं
योगी के संस्मरण: एक आत्मकथा (योगी के जीवन
में भारतीय दर्शन) पुस्तक से

(1) यदि हमारे पिता ने तुम्हें विरासत से वंचित कर दिया होता, तो तुम सचमुच इसके हकदार होते, क्योंकि तुम अपना जीवन मूर्खता और बेवकूफी भरे ढंग से बर्बाद कर रहे हो!"

इस तरह मेरे बड़े भाई का उपदेश मेरे कानों तक पहुँचा। मैं जितेंद्र के साथ ट्रेन से लौटा ही था, धूल से सना हुआ था जब हम अनंत के घर पहुँचे, जो आखिरकार आगरा के पुराने शहर में आ गया था। मेरे बड़े भाई सरकार के पब्लिक वर्क्स डिपार्टमेंट में अकाउंटेंट के तौर पर काम करते थे, इसलिए मैंने उनसे कहा, "भाई अनंत, तुम्हें पता है कि मैं भगवान से अपनी विरासत माँग रहा हूँ।"

उसने जवाब दिया: "पैसा पहले आता है, और भगवान बाद में! कौन जानता है? ज़िंदगी लंबी हो सकती है!"

मैंने कहा: "भगवान पहले आते हैं, और पैसा उनका सेवक है! और कौन भविष्यवाणी कर सकता है? जीवन छोटा हो सकता है!"

मेरा जवाब अपने आप आ गया, मुझे पता भी नहीं
चला कि कुछ होने वाला है (लेकिन अफ़सोस! अनंता कम उम्र में ही इस दुनिया से चला गया)

मेरे भाई की आँखें संतुष्टि से चमक उठीं, क्योंकि उसे अब भी मेरे परिवार में लौटने की उम्मीद थी, और उसने कहा:

"मुझे लगता है कि यह आश्रम से ज्ञान है लेकिन मुझे ऐसा लगता है कि आप बनारस छोड़ चुके हैं!"

तो मैंने उनसे कहा, “बनारस में मेरा रहना
बेकार नहीं गया, क्योंकि मुझे वहाँ वह सब कुछ मिला जो मेरा दिल चाहता था! और आप यकीन मानिए कि मुझे वह (स्कॉलर) नहीं मिला जिससे आप अपनी कंपनी में मिले थे, न ही उसका बेटा।”

अनंत ने जो हुआ था, उसे याद करके मेरे साथ हंसी-मज़ाक किया, और माना कि जिस दिव्यदर्शी विद्वान बनारस को उन्होंने मेरा गाइड चुना था, उसमें सच में दूर की सोच और समझ की कमी थी। उन्होंने मुझसे पूछा:

"तो तुम्हारा क्या प्लान है, मेरे खोए हुए, भटकते हुए भाई?"

मैंने जवाब दिया, और समझाया: "जितेंद्र ने
मुझे ताजमहल के अजूबों का मज़ा लेने के लिए आगरा चलने को कहा, और उसके बाद हम मेरे गाइड के पास जाएंगे, जो मुझे हाल ही में मिला है, जिसका वाराणसी में एक आश्रम है।"

अनंत ने हमारे साथ बहुत अच्छा बर्ताव किया,
और शाम को वह बार-बार मुझे घूरती नज़रों से देख रहा था, तो मैंने मन ही मन कहा:

"मुझे पता है कि उस लुक के पीछे क्या है! वह
कुछ बना रहा है!"

और सच में, नाश्ते के दौरान वही हुआ जिसका
मैंने अंदाज़ा लगाया था। अनंत मासूम लग रहा था जब उसने कल की बातचीत के धागों को इकट्ठा करते हुए कहा, "तो, तुम्हें ऐसा लगता है कि तुम्हें हमारे पिता के पैसे की ज़रूरत नहीं है!"

मैंने कहा: "बल्कि, मेरा भरोसा सिर्फ़ भगवान
पर है"

उसने जवाब दिया: "मुकांदा, शब्द सस्ते हैं! किस्मत ने अब तक तुम्हारी रक्षा की है। लेकिन तुम्हारी हालत कितनी शर्मनाक होगी अगर तुम्हें खाना और रहने की जगह के लिए उस अनदेखे हाथ पर निर्भर रहना पड़े! तुम ज़रूर सड़कों पर भीख मांगोगे!"

मैंने कहा: “भगवान न करे! मैं भगवान के बजाय राहगीरों पर भरोसा नहीं करूँगा, जो अपनी पूजा करने वालों और उस पर भरोसा करने वालों के लिए रोज़ी-रोटी के दरवाज़े खोल देता है, और उन्हें भीख मांगने और भीख मांगने के अलावा रोज़ी-रोटी के अनगिनत ज़रिया देता है!”

उन्होंने कहा: "यह सब सिर्फ़ बयानबाज़ी और दिखावटी भाषा है! मान लीजिए मैं आपसे आपकी फ़िलॉसफ़ी, जिसके बारे में आप डींगें हाँकते हैं, को इस दुनिया में असल दुनिया के अनुभव से परखने के लिए कहूँ, तो क्या आप मानेंगे?"

मैंने कहा: "हाँ, मैं मानता हूँ! क्या ईश्वर
को सिर्फ़ थ्योरी तक ही सीमित रखना सही है?"

उन्होंने कहा, "हम देखेंगे। आज आपको या तो
मेरे विचारों को और समझाने का मौका मिलेगा या उनकी सच्चाई को मानने का।"

अनंता ने नाटकीय ढंग से एक पल के लिए विराम
लिया, फिर धीरे-धीरे और शांति से बोलना जारी रखा, और कहा:

"मेरा सुझाव है कि आप मुझे आज सुबह अपने
दोस्त जितेंद्र के साथ पास के शहर ब्रिंडबेन भेज दें, इस शर्त पर कि आप अपने साथ एक भी रुपया न ले जाएं, खाने या पैसे की भीख न मांगें, अपनी परेशानी किसी को न बताएं, और बिना खाने के न रहें या ब्रिंडबेन में फंसे न रहें। अगर आप इस टेस्ट की किसी भी शर्त को तोड़े बिना आधी रात से पहले मेरे घर लौट आए, तो मैं आगरा में सबसे हैरान इंसान होऊंगा!"

मैंने कहा, "और मैं चुनौती स्वीकार करता हूँ"

मेरे शब्दों में या मेरे दिल में कोई झिझक
नहीं थी। भगवान के दखल की खुशनुमा यादें मेरे सामने घूम गईं: लाहिड़ी महाशय की मूर्ति के सामने भगवान से प्रार्थना करके जानलेवा हैजा से मेरा ठीक होना; लाहौर के घर की छत पर उड़ती दो पतंगों का तोहफ़ा; बरेली की निराशा और हताशा के बीच ठीक समय पर पहुँचा ताबीज़; पंडित के आँगन के बाहर बनारस के गुमनाम साधु का अहम संदेश; पवित्र माँ के दर्शन और उनके प्यार भरे शब्दों को सुनना और गुरु महाशय के ज़रिए मेरी इच्छाओं पर उनका तुरंत जवाब; आखिरी पल में मिला मार्गदर्शन जिसने मुझे

मेरा हाई स्कूल डिप्लोमा दिलाने में मदद की; और फिर मेरे पड़ोस के टीचर, ज़िंदगी भर के सपनों के धुंध के बीच मुझे मिला आखिरी आशीर्वाद। मैं अपनी "फ़िलॉसफ़ी" को इस कठोर दुनिया में संघर्ष के लिए कभी भी कम नहीं होने दूँगा, एक ऐसी दुनिया जो सिर्फ़ ठोस सबूत और सबूत पर विश्वास करती है।

मेरे भाई ने जवाब दिया, "चैलेंज स्वीकार करना आपके लिए सम्मान की बात है, और मैं अभी आपके साथ ट्रेन तक आऊंगा।"

फिर अनंता ने जितेंद्र की तरफ मुड़कर कहा, जो हैरानी से देख रहा था, और उससे कहा: "तुम्हें उसके साथ एक गवाह के तौर पर जाना होगा, और बहुत मुमकिन है कि एक पीड़ित के तौर पर भी!"

आधे घंटे के अंदर, जितेंद्र और मेरे पास इस अचानक ट्रिप के लिए वन-वे टिकट थे, जब अनंत ने स्टेशन के एक कोने में हमारी अच्छी तरह से जांच की और खुद पक्का कर लिया कि हमारे पास कोई पैसा नहीं है, और हमने अपनी कमर पर जो कपड़ा लपेटा था, उसमें ज़रूरत से ज़्यादा कुछ नहीं छिपा है।

"अनंता, मुझे एक-दो रुपये रिज़र्व में दे दो ताकि अगर किस्मत खराब हो तो मैं तुम्हें टेलीग्राम भेज सकूँ," पैसे और विश्वास के बीच बढ़ते झगड़े के बीच मेरे दोस्त ने कहा।

मैंने उस पर डांटते हुए चिल्लाया: "जितेंद्र, अगर तुम फाइनल गारंटी के तौर पर अपने साथ पैसे रखोगे तो मैं यह टेस्ट नहीं करूंगा।"

जितेंद्र ने जवाब दिया, "सिक्कों की खनक
सुकून देती है" लेकिन जब उसने उसे सख्ती से डांटा तो उसके पास चुप रहने के अलावा कोई चारा नहीं था।

मेरे बड़े भाई ने कहा, "मुकंदा, मैं बेरहम
नहीं हूँ"

अनंत की आवाज़ में विनम्रता का भाव था, शायद उनका मन उन्हें दो गरीब लड़कों को एक अनजान शहर में भेजने के लिए कचोट रहा था, या भगवान की शक्ति में उनके विश्वास की कमी के लिए, फिर उन्होंने कहा:

"अगर, किसी भी तरह या कृपा से, मैं ब्रैंडीबन
की परीक्षा को सफलतापूर्वक पास कर लेता हूं, तो मैं आपसे मुझे अपना शिष्य बनाने के लिए कहूंगा।"

यह वादा अजीब था और पुराने रीति-रिवाजों से
मेल नहीं खाता था। भारतीय परिवारों में, बड़ा भाई अपने से छोटे लोगों को बहुत कम ही झुकता है; वह अपने से छोटे लोगों से इज़्ज़त और बात मानने में पिता के बाद दूसरे नंबर पर आता है। हालाँकि, उसने जो कहा था, उस पर कमेंट करने का समय नहीं बचा था, क्योंकि ट्रेन पहले ही चल पड़ी थी।

जब ट्रेन तेज़ी से आगे बढ़ी तो जितेंद्र उदास होकर चुप रहा, फिर आखिर में अपनी सीट पर खिसका और मेरे दुखती जगह पर ज़ोर से चिकोटी काटते हुए बोला:

"मुझे कोई संकेत नहीं दिख रहा कि भगवान हमें अगला भोजन देंगे!"

तो मैंने कहा, "शक करने वाले, शांत रहो,
क्योंकि परमेश्वर गुप्त रूप से काम करता है"

उसने जवाब दिया: "क्या आप उसे जल्दी ला सकते हैं? मुझे तो बस यह सोचकर ही भूख लग रही है कि आगे

क्या होने वाला है। मैं वाराणसी से ताजमहल देखने आया था, अपनी कब्र में जाने नहीं!"

तो मैंने कहा, "जितेंद्र, हिम्मत रखो और खुश
हो जाओ! क्या हम ब्रिंडिबन के पवित्र अजूबों को पहली बार देखने नहीं जा रहे हैं?" मैं इस ख्याल से ही तरस जाता हूँ कि मैं भगवान कृष्ण के चरणों की पवित्र भूमि पर पैर रखूंगा।

उसी समय हमारे डिब्बे का दरवाज़ा खुला और दो आदमी अंदर आए। अगला स्टॉप आखिरी था।

मेरे सामने बैठे अजनबी ने मुझसे खास
दिलचस्पी से पूछा: "हे दोस्तों, क्या ब्रैंडेनबर्ग में आपके कोई दोस्त हैं?"

मैंने ठंडेपन से उससे नज़रें फेर लीं और कहा, "इससे तुम्हारा कोई लेना-देना नहीं है।"

उन्होंने कहा, "शायद तुम लोग हार्ट थीफ के बहकावे में आकर अपने परिवार से भाग गए हो। मैं भी आध्यात्मिक इच्छा रखने वाला आदमी हूँ, और मैं पक्का करूँगा कि तुम्हें इस तेज़ गर्मी से बचने के लिए खाना और रहने की जगह मिले।"

मैंने जवाब दिया: "नहीं, सर, हमें अकेला छोड़ दीजिए। आप बहुत अच्छे हैं, लेकिन आप यह सोचकर गलती कर रहे हैं कि हम भगोड़े हैं।"

हमारी बातचीत वहीं खत्म हो गई। जैसे ही ट्रेन रुकी और मैं और जितेंद्र प्लेटफॉर्म पर उतरे, हमारे दो दोस्तों ने हमें गले लगा लिया और एक टैक्सी बुलाई।

हम सदाबहार पेड़ों के बीच एक शानदार जगह पर
एक शानदार चैपल के सामने उतरे। यह साफ़ था कि

वहाँ के दान देने वाले जाने-माने थे, तभी एक मुस्कुराता हुआ लड़का हमारे पास आया और बिना कुछ कहे हमें एक रिसेप्शन रूम में ले गया जहाँ एक इज़्ज़तदार, चमकदार बूढ़ी औरत ने हमारा स्वागत किया।

उनमें से एक आदमी ने होस्टेस से कहा, "माँ
गौरी, दोनों राजकुमार नहीं आ पाएँगे। आखिरी मिनट में उनका प्रोग्राम बदल गया और वे आपको दिल से धन्यवाद और माफ़ी चाहते हैं। लेकिन हम दो और मेहमान लाए हैं, जिनसे ट्रेन में मिलने पर मुझे लगा कि वे भगवान कृष्ण के शिष्य हैं।"

दोनों साथी दरवाज़े की तरफ़ बढ़े और बोले:
"हम तुम्हें अलविदा कहते हैं, हमारे दो छोटे दोस्त, अगर भगवान ने चाहा तो हम फिर मिलेंगे।"

मदर जौरी ने अपने अचानक आए मेहमानों के लिए
एक प्यारी सी मुस्कान के साथ कहा, "स्वागत है! आप इससे अच्छे दिन यहाँ नहीं आ सकते थे। मैं इस आश्रम में दो राजकुमारों के आने की उम्मीद कर रही थी। मैं बहुत खुश हूँ कि आप आए, वरना अगर मैंने इतनी सावधानी से जो खाना बनाया था, उसे कोई चखने और उसका मज़ा लेने वाला न होता तो मैं शर्म से पिघल जाती!"

इन अच्छी बातों का जितेंद्र पर हैरान करने
वाला असर हुआ, वह फूट-फूट कर रोने लगा। वृंदावन में जिस मुसीबत का उसे डर था, वह राजाओं और राजकुमारों के लिए बने भोज में बदल गई थी। अचानक हुए इस बदलाव को वह बर्दाश्त नहीं कर सका। होस्टेस ने उसे हैरानी से देखा लेकिन कोई कमेंट नहीं किया, शायद उसे उस लड़के के इमोशनल गुस्से का पता था।

हमें लंच के लिए बुलाया गया, और मदर जौरी हमें डाइनिंग रूम में ले गईं, जो स्वादिष्ट खुशबू से महक रहा था, फिर बगल के किचन में गायब हो गईं।

और मैं इस पल का इंतज़ार कर रही थी, इसलिए
मैंने जितेंद्र के शरीर पर एक सही जगह चुनी और उसे वैसे ही चिकोटी काटी जैसे उसने ट्रेन में मुझे चिकोटी काटी थी, और कहा:

"भगवान काम करता है, और जल्दी भी, तुम कम
विश्वास वालों!"

होस्टेस पंखा लेकर लौटीं, और जब हम कढ़ाई
वाले कंबलों पर बैठे थे, तो उन्होंने पारंपरिक पूर्वी स्टाइल में बिना रुके हमें पंखा झलाया। साधु लगभग तीस अलग-अलग तरह का खाना लाए थे। यह कोई आम लंच नहीं था, बल्कि एक शानदार दावत थी! जब से हम इस दुनिया में आए हैं, हमने कभी ऐसी स्वादिष्ट चीज़ें नहीं खाई थीं।

उन्होंने हमारी होस्टेस से कहा: "ये सच में राजकुमारों के लिए सही डिश हैं, माननीय माँ! मुझे नहीं पता कि आपके शाही मेहमानों को इस दावत में शामिल होने से ज़्यादा ज़रूरी कौन सा ज़रूरी काम लगा! आपने हमें ज़िंदगी भर की ऐसी याद दी है जिसे हम कभी नहीं भूलेंगे!"

क्योंकि अनंत की हालत की वजह से हम और कुछ
नहीं बता पाए, इसलिए हम उस आदरणीय महिला को यह नहीं समझा सके कि हमारे शुक्रगुजार होने का दोहरा मतलब है, लेकिन हमारी भक्ति साफ थी। हम उनके आशीर्वाद और आश्रम में दोबारा आने के प्यार भरे न्योते के साथ वहां से चले गए।

बाहर बहुत ज़्यादा गर्मी थी, इसलिए मैं और
मेरा दोस्त मठ के गेट के पास कदंब के पेड़ की छाया में छिप गए। इसके बाद जितेंद्र ने दूसरी बार अपनी चिंता और शक ज़ाहिर करते हुए कहा, "दुख देने वाले शब्द निकले:"

"आपने मुझे कैसी मुश्किल में डाल दिया है!
हमारा लंच किस्मत की बात थी! और अब हम बिना एक भी सिक्का लिए इस शहर की खूबसूरती का मज़ा कैसे लेंगे? और फिर, क्या आप मुझे बता सकते हैं कि हम अनंत के घर कैसे लौट पाएंगे?"

तो मैंने कहा: "अब जब तुम्हारा पेट भर गया है,
तो तुम कितनी जल्दी भगवान को भूल जाते हो!"

मेरे शब्द कठोर नहीं थे, बल्कि निंदा करने
वाले थे। जब स्वर्ग के आशीर्वाद की बात आती है तो इंसान की याददाश्त कितनी कमज़ोर होती है! इस दुनिया में एक भी इंसान ऐसा नहीं है जिसे अपनी गुज़ारिश का कोई जवाब न मिला हो।

जितेंद्र ने जवाब दिया, "आप जैसे लापरवाह
इंसान के साथ रिस्क लेने की अपनी बेवकूफी को मैं कभी नहीं भूलूंगा!"

मैंने कहा, "बस करो, जितेंद्र, क्योंकि जिस भगवान ने हमें खाना खिलाया, वही भगवान बृंदबन में हमारी देखभाल करते हैं और हमें आगरा वापस लाएंगे!"

जैसे ही मैंने बोलना खत्म किया, एक जवान आदमी, जिसके चेहरे पर तसल्ली और सुकून था, तेज़ी से हमारे पास आया। हमारे पेड़ के नीचे खड़ा होकर, उसने मुझे झुककर कहा:

"मेरे प्यारे दोस्त, आप और आपका साथी यहाँ
अजनबी होंगे, इसलिए मुझे आपका होस्ट और गाइड बनने की इजाज़त दें"

हालांकि उस भारतीय आदमी का चेहरा शायद ही कभी पीला पड़ा हो, लेकिन जितेंद्र का चेहरा तुरंत बीमारी के कारण पीला पड़ गया। मैंने विनम्रता से ऑफर मना कर दिया। लेकिन वह जवान आदमी बहुत गुस्सा हो गया, इस तरह से जो दूसरे हालात में काफी हंसी की बात होती। उसने जवाब दिया:

"तुम मुझसे छुटकारा नहीं पा सकोगे!"

मैंने कहा, "क्यों नहीं?"

उन्होंने कॉन्फिडेंस से मेरी तरफ देखा और
कहा, "क्योंकि आप मेरे टीचर हैं। जब मैं दोपहर में मेडिटेशन कर रहा था, तो मुझे भगवान कृष्ण के दर्शन हुए, और उन्होंने मुझे इसी पेड़ के नीचे दो आकृतियाँ दिखाईं। उनमें से एक आपका चेहरा था, मेरे टीचर, जिसे मैंने अक्सर अपने मेडिटेशन में देखा है! अगर आप मेरी छोटी सी सर्विस स्वीकार कर लें तो मुझे कितनी खुशी होगी!"

तो मैंने कहा, "मैं भी खुश हूँ कि तुमने मुझे
पा लिया। न तो भगवान ने हमें छोड़ा है और न ही इंसान ने हमें छोड़ा है!"

हालांकि मैं बिना हिले-डुले खड़ा था, मेरे सामने उस उत्सुक चेहरे को देखकर मुस्कुरा रहा था, फिर भी श्रद्धा की भावना ने मुझे मन ही मन भगवान के चरणों में झुकने पर मजबूर कर दिया।

लड़के ने कहा, "मेरे दोस्तों, मैं चाहता हूँ
कि आप मेरे घर आकर मुझे सम्मानित करें!"

मैंने कहा, "आप एक दिलदार नौजवान हैं, लेकिन
हम ऐसा नहीं कर सकते क्योंकि हम आगरा में मेरे भाई के मेहमान हैं।"

उन्होंने कहा, "तो फिर मुझे इस मुलाकात की यादगार के तौर पर कम से कम आप दोनों के साथ ब्रिंडिबन जाने की इजाज़त तो दीजिए।"

मैंने खुशी-खुशी न्योता स्वीकार कर लिया। उस नौजवान का नाम प्रताप चटर्जी था। उसने घोड़ागाड़ी मांगी और हम मधना मोहन मंदिर और दूसरे कृष्ण मंदिरों की ओर चल पड़े। जब हम मंदिर में पूजा कर रहे थे, तब अंधेरा हो गया। बाद में, प्रताप ने कहा:

"क्या मैं आपसे कुछ मिठाई खाने की इजाज़त
मांग सकता हूँ?"

वह ट्रेन स्टेशन के पास एक दुकान में घुसा,
जबकि हम चौड़ी सड़क पर टहल रहे थे, जो अब लोगों से भरी हुई थी और काफ़ी ठंडी हो गई थी। हमारा दोस्त थोड़ी देर के लिए गायब हो गया और बहुत सारी मिठाइयाँ लेकर लौटा। उसने आगरा की हमारी ट्रिप के लिए खरीदे गए दो टिकटों के साथ नोटों की एक गड्डी पकड़े हुए विनती करते हुए मुस्कुराते हुए कहा, "मैं आपसे विनती करता हूँ कि मुझे यह रूहानी सम्मान दें।"

मेरी स्वीकृति उस अदृश्य हाथ के लिए सम्मान
के अलावा और कुछ नहीं थी। क्या उसकी उदारता - जिसका अनंत ने मज़ाक उड़ाया था - ज़रूरत से ज़्यादा नहीं थी?

हमने स्टेशन के पास एक सुनसान कोना ढूंढा और मैंने कहा:

"प्रताप, मैं तुम्हें क्रिया सिखाऊंगा:
आधुनिक युग के सबसे महान योगी लाहिड़ी महाशय की विधि और उनकी यह विधि तुम्हारा आध्यात्मिक मार्गदर्शक होगी।"

दीक्षा आधे घंटे में हुई, और मैंने नए शिष्य
से कहा: "क्रिया वह कीमती रत्न होगी जो तुम्हारी इच्छाएँ पूरी करेगी। यह कला, जिसे तुम आसान समझते हो, उसमें तेज़ी से आध्यात्मिक तरक्की का तरीका है। पवित्र भारतीय शास्त्र कहते हैं कि इंसान को दुनियावी धोखे से आज़ाद होने के लिए दस लाख साल लगते हैं, लेकिन इस लंबे प्राकृतिक समय को क्रिया योग से बहुत कम किया जा सकता है। जैसे जगदीश चंद्र बोस ने साबित किया कि पौधे की ग्रोथ को सामान्य से ज़्यादा तेज़ किया जा सकता है, वैसे ही इंसान की आध्यात्मिक ग्रोथ भी रहस्यमय ज्ञान से तेज़ की जा सकती है। अपनी प्रैक्टिस में सच्चे रहो, और तुम भगवान के करीब आ जाओगे, जो टीचरों के टीचर और गाइडों के गाइड हैं।"

प्रताप ने सोचते हुए कहा, "मुझे बहुत खुशी हो रही है कि मुझे यह पवित्र योगिक चाबी मिल गई है जिसे मैं बहुत समय से ढूंढ रहा था। इसका आध्यात्मिक असर मुझे इंद्रियों की रुकावटों से आज़ाद करेगा और मुझे ऊँचे लोकों की ओर ले जाएगा। आज भगवान कृष्ण को देखना मेरे जीवन का एक बड़ा आशीर्वाद है।"

हम कुछ देर चुपचाप, शांति से बैठे रहे, फिर आराम से स्टेशन की तरफ चल पड़े। ट्रेन में चढ़ते ही मैं खुशी से भर गया, जबकि जितेंद्र रो रहा था। प्रताप से मेरी विदाई बहुत दिल को छू लेने वाली थी, जिसमें मेरे दोनों दोस्तों की आहें और सिसकियां भी थीं। एक बार फिर, जितेंद्र को दुख

हुआ, इस बार अपने लिए नहीं, बल्कि खुद के खिलाफ, और वह कहने लगा:

"ओह, भगवान पर मेरा विश्वास कितना कमज़ोर था! मेरा दिल कठोर हो गया था, लेकिन अब मैं भगवान की देखभाल पर कभी शक नहीं करूँगा"

जैसे ही आधी रात हुई, वे दोनों एडवेंचरर
जिन्हें बिना एक पैसा दिए भेजा गया था, अनंत के घर में घुस गए। उनका चेहरा वादे के मुताबिक ही था, हैरानी से भरा हुआ। चुपचाप, टेबल पर रुपये बरसने लगे। उन्होंने मज़ाक में कहा, "सच बताओ, जितेंद्र! क्या इस जवान आदमी ने हाईवे रॉबरी नहीं की है?"

लेकिन जैसे ही उसने कहानी की डिटेल सुनी,
मेरा भाई पहले सीरियस हुआ और फिर डिप्रेस्ड हो गया, और उसने ऐसे स्पिरिचुअल जोश के साथ बात की जो मैंने पहले कभी नहीं देखा था:

"सप्लाई और डिमांड का नियम मेरी सोच से कहीं ज़्यादा साफ़ हो रहा है और पहली बार मुझे समझ आया कि इस दुनिया में आपको पैसे और उसकी बेकार जमाखोरी की परवाह क्यों नहीं है"

हालांकि देर हो चुकी थी, मेरे भाई ने इसे
क्रिया योग को डेडिकेट करने पर ज़ोर दिया। इस तरह, मास्टर मुकांदा को एक ही दिन में दो "स्टूडेंट्स" की ज़िम्मेदारी उठानी पड़ी, जिनके लिए उन्होंने कहा नहीं था।

अगली सुबह हमने शांति और मेलजोल के माहौल में नाश्ता किया, जो पिछले दिन नहीं था। मैंने जितेंद्र की तरफ देखकर मुस्कुराते हुए कहा:

"आप ताजमहल देखने से वंचित नहीं रहेंगे। आइए सेरामपुर जाने से पहले इसे देख लें।"

हमने अनंत को अलविदा कहा और आगरा की शानदार
और सबसे शानदार यादगार पर नज़रें गड़ा दीं: ताजमहल, जिसका सफ़ेद मार्बल धूप में एकदम सही तालमेल के सपने की तरह चमक रहा था। गहरे सरू के पेड़ों, हरे-भरे घास के मैदानों और एक शांत झील से घिरा, इसका अंदर का हिस्सा कीमती पत्थरों से जड़ी बारीक नक्काशी से सजा था। भूरे और बैंगनी मार्बल पर सुंदर मालाएँ और डिज़ाइन आपस में गुंथे हुए थे और एक-दूसरे को काट रहे थे, जबकि गुंबद से निकलने वाली रोशनी बादशाह शाहजहाँ और मुमताज़ी महल, जो उनके राज्य की रानी और उनके प्यार की चीज़ थीं, की कब्रों को नहला रही थी।

मुझे लगा कि मैंने काफी देख लिया है और मैं
अपने टीचर से मिलने के लिए उत्सुक था, इसलिए मैं तुरंत जितेंद्र के साथ दक्षिण की ओर बंगाल की ओर निकल पड़ा। मेरे साथी ने कहा, "मुकंद, मैं महीनों से अपने परिवार से नहीं मिला हूँ। मैंने अपना प्लान बदल दिया है और शायद बाद में सेरामपुर में तुम्हारे टीचर से मिलूँगा।"

मेरा साथी – जिसे गुस्सैल कहा जा सकता है –
मुझे कलकत्ता में छोड़ गया, और मैं लोकल ट्रेन से सेब्रमपुर पहुँचा, जो उत्तर में बारह मील दूर है।

मुझे हैरानी हुई जब मुझे पता चला कि वाराणसी में अपने टीचर से मिले हुए 28 दिन हो गए थे और उन्होंने मुझसे कहा था: "तुम चार हफ़्ते में लौटोगे!" और यहाँ मैं शांत राय घाट पर उनके आश्रम के आँगन में ज़ोर-ज़ोर से धड़कते दिल के साथ खड़ा था, पहली बार उस आश्रम में जा रहा था जहाँ मुझे

अगले दस साल भारत के महान ऋषि, मेरे टीचर स्वामी श्री युक्तेश्वर के साथ बिताने थे!
शिक्षक परमहंस और टैगोर
पुस्तक (योगी के जीवन में भारत का दर्शन) से

ऋषि परमहंस योगानंद के लिए
"रवींद्रनाथ टैगोर ने हमें खुद को ज़ाहिर
करने के तरीके के तौर पर नैचुरली और बिना किसी रुकावट के गाना सिखाया, ठीक वैसे ही जैसे गाने वाले पक्षी गाते हैं।"
यह बात मुझे रांची स्कूल के एक होशियार 14
साल के लड़के भोला नट से मिली, जब मैंने एक सुबह उसकी प्यारी गायकी की तारीफ़ की थी। मौका हो या न हो, वह लड़का सुरों के साथ एक सुरीली धारा की तरह बहता था। उसने पहले बुलपुर में टैगोर के मशहूर शांतिकितन, जिसका मतलब है "शांति का बंदरगाह" में पढ़ाई की थी।
मैंने अपने साथी से कहा, "रवींद्रनाथ के भजन बचपन से ही मेरे होठों पर रहे हैं। सभी बंगाली, यहाँ तक कि अनपढ़ गाँव वाले भी उनकी बेहतरीन कविता का बहुत आनंद लेते हैं।"
और उन्होंने भोला के साथ टैगोर की कुछ
कविताएँ सुनाईं, जिन्होंने हज़ारों भारतीय कविताओं को संगीत में ढाला था, जिनमें से कुछ उनकी अपनी रचनाएँ थीं और कुछ पुरानी थीं।
जब हमने गाना खत्म किया, तो मैंने हंसते हुए कहा, "मैं रवींद्रनाथ से साहित्य का नोबेल पुरस्कार मिलने के तुरंत बाद मिला था। मेरा उनसे मिलने का बहुत मन हुआ क्योंकि मैं उनके आलोचकों से निपटने में उनकी बिना किसी डिप्लोमैटिक हिम्मत की तारीफ़ करता था।"
भोला ने उत्सुकता से कहानी के बारे में पूछा,
तो मैंने कहा: "लिंग्विस्ट्स ने टैगोर की कड़ी

आलोचना की है क्योंकि उन्होंने बंगाली कविता में बोलचाल और क्लासिकल एक्सप्रेशन को मिलाकर एक नया स्टाइल लाया, बिना उन भाषाई सीमाओं की परवाह किए जिन्हें लिंग्विस्ट बहुत मानते हैं। उनकी कविताओं में गहरे फिलॉसॉफिकल सच आकर्षक, इमोशनल एक्सप्रेशन में हैं, बिना तय लिटरेरी फॉर्म्स को फॉलो किए।"
"एक जाने-माने क्रिटिक ने एक बार रवींद्रनाथ
को – नफ़रत और तिरस्कार के साथ – 'कबूतर कवि' बताया था, जिसने अपनी कूकने की कला प्रिंटर को बहुत कम पैसे में बेच दी थी। लेकिन टैगोर का बदला आने वाला था! उनकी किताब (गीतांजलि: द सॉन्ग ऑफरिंग्स) के इंग्लिश में ट्रांसलेशन पर पूरे वेस्टर्न लिटरेरी वर्ल्ड ने उन्हें श्रद्धांजलि दी। उनके पुराने क्रिटिक्स समेत स्कॉलर्स का एक बड़ा ग्रुप बधाई देने के लिए ट्रेन से शांतिनिकेतन गया।"
रवींद्रनाथ ने जान-बूझकर बहुत देर से अपने मेहमानों से मुलाकात की, फिर चुपचाप और बेपरवाही से उनकी तारीफ़ सुनी। आखिर में, उन्होंने उनकी बुराई का हथियार उन पर ही तान दिया और कहा: "जेंटलमेन, आप मुझे यहाँ जो इज्ज़त और सम्मान
के खुशबूदार गुलाब दे रहे हैं, उनमें आपकी पिछली बेइज्ज़ती की बदबू मिली हुई है। क्या मुझे नोबेल प्राइज़ मिलने और आपकी इस अचानक तारीफ़ के बीच कोई कनेक्शन है? मैं अब भी वही कवि हूँ जिसने बंगाल की दरगाह पर अपने सादे फूल चढ़ाकर आपको नाराज़ किया था।"
"अखबारों ने टैगोर की बोल्ड फटकार की समरी छापी, और मैंने उस आदमी की साफ़गोई की तारीफ़ की जो चापलूसी और दिखावे से धोखा नहीं खाता था।"

(1) ने मिलवाया, जो सादे बंगाली कपड़े पहने हुए थे, और जो प्यार से टैगोर को अपने देवदूत गुरु (गुरुदेव) कहते थे।"
"रवींद्रनाथ ने मेरा गर्मजोशी से स्वागत
किया, वे करिश्माई, समृद्ध संस्कृति और सच्ची तमीज़ से घिरे हुए थे। टैगोर ने उनके साहित्य के सोर्स के बारे में मेरे सवाल का जवाब यह कहकर दिया कि उन्हें मुख्य प्रेरणा हमारे धार्मिक महाकाव्यों और कवि विद्यापति की रचनाओं से मिली, जो चौदहवीं सदी में रहते थे।"
इन यादों से प्रेरित होकर, मैंने एक पुराना बंगाली गाना गाना शुरू किया जिसे टैगोर ने नए रूप में ढाला था, जिसकी शुरुआत "अपने प्यार का दीया जलाओ" से हुई। जब हम स्कूल के मैदान में घूम रहे थे, तो भोला भी खुशी से गाने में मेरे साथ शामिल हो गया।
रांची स्कूल बनने के करीब दो साल बाद, मुझे रवींद्रनाथ से शांतिनिकेतन में हमारे एजुकेशनल आइडियल्स पर बात करने का न्योता मिला। मैंने खुशी-खुशी मान लिया और उनसे मिलने चला गया। जब मैं पहुँचा, तो वह अपनी डेस्क पर बैठे थे, और मुझे वह सच्ची मर्दानगी की मिसाल लगे, जैसा कोई भी आर्टिस्ट सोच सकता है। उनके सुंदर, नाज़ुक चेहरे से बड़प्पन और इज़्ज़त झलक रही थी, जो लंबे बालों, लहराती दाढ़ी और बड़ी, दयालु आँखों से सजा हुआ था, और उन पर एक फरिश्ते जैसी मुस्कान थी। उनकी सुरीली आवाज़, बांसुरी की धुन जैसी, दिल को मोह लेती थी। वह लंबे, मज़बूत और शांत थे, जो एक औरत की कोमलता और एक खुश बच्चे की मासूमियत को दिखाते थे। मुझे शक है कि किसी और प्रेरित कवि के आइडियल को इस कोमल, दिल को छू लेने वाले लेखक से ज़्यादा असली तरीके से दिखाया जा सकता है।

मैंने तुरंत टैगोर के साथ हमारे दोनों एजुकेशनल इंस्टीट्यूशन की तुलना और गहराई से स्टडी शुरू की, दोनों ही अलग सिद्धांतों पर बने थे। हमें उनमें कई समानताएं मिलीं, जैसे खुली हवा में सीखना, सादगी, और छोटे बच्चों में क्रिएटिविटी को बढ़ावा देना। हालांकि, रवींद्रनाथ ने साहित्य और कविता की पढ़ाई, और संगीत और गाने के ज़रिए खुद को ज़ाहिर करने पर बहुत ज़ोर दिया, जो मैंने भोला में पहले ही देखा था। शांतिनिकेतन के लड़के कुछ समय के लिए चुप रहने की प्रैक्टिस करते थे, लेकिन उन्हें खास योग ट्रेनिंग नहीं मिली थी।
कवि ने योगदा एक्सरसाइज़ के बारे में बहुत ध्यान से सुना, जो शरीर के सेल्स को एक्टिविटी और एनर्जी से भर देती हैं, और योगिक कॉन्संट्रेशन का तरीका भी, जो रांची के सभी शिष्यों को सिखाया जाता है।
टैगोर ने मुझे अपनी शुरुआती पढ़ाई-लिखाई की मुश्किलों के बारे में बताया, और हंसते हुए कहा, "मैं पांच साल की उम्र के बाद स्कूल से भाग गया था।" मैं तुरंत समझ गया कि उनकी नाजुक कविता जैसी समझ स्कूल के खराब डिसिप्लिनरी माहौल से कैसे टकरा रही थी।
कवि ने हरे-भरे बगीचे में पढ़ रहे छात्रों के
एक ग्रुप की ओर इशारा करते हुए कहा:
"इसी वजह से मैंने पेड़ों की छांव और आसमान
की शान के नीचे शांतिनिकितियन इंस्टीट्यूट शुरू किया। बच्चे को लगता है कि वह फूलों और गाते हुए पक्षियों के बीच अपने नेचुरल माहौल में है, ताकि वह अपने टैलेंट की अंदरूनी दौलत को दिखा सके। सच्चा ज्ञान बाहर से पंप या भरा नहीं जा सकता, बल्कि ज्ञान इंसान की आत्मा की गहराई में छिपे

अनगिनत ज्ञान के खज़ानों को सामने लाने में मदद करना चाहिए" (2)
मैं उनसे सहमत था और मैंने कहा: "बच्चों की आदर्शवादी सोच और हीरो और बहादुरी के लिए उनका प्यार आम स्कूलों में भूख से मर जाता है क्योंकि वे सिर्फ़ आंकड़ों, घटनाओं और ऐतिहासिक समय से बने खाने तक ही सीमित रहते हैं।"
कवि ने अपने पिता देवेंद्रनाथ के बारे में प्यार से बताया, जिन्होंने उन्हें शांतिनिकेतन जाने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा: "मेरे पिता ने मुझे यह उपजाऊ ज़मीन दी थी जहाँ उन्होंने एक मंदिर और एक गेस्ट हाउस बनवाया था। मेरी पढ़ाई का अनुभव यहीं 1901 में सिर्फ़ दस बच्चों के साथ शुरू हुआ। नोबेल प्राइज़ से मुझे जो आठ हज़ार पाउंड मिले, मैंने उन्हें स्कूल के रखरखाव पर खर्च कर दिया।"
बड़े टैगोर (देवेंद्रनाथ), जिन्हें महर्षि (महान ऋषि) के नाम से जाना जाता है, सच में एक बहुत अच्छे इंसान थे, जैसा कि उनकी ज़िंदगी की कहानी से पता चलता है। उन्होंने अपनी जवानी के दो साल हिमालय के मठों में ध्यान करते हुए बिताए। इसी तरह, उनके पिता, द्वारकानाथ, अपने उदार और लोगों के लिए दान-पुण्य के कामों के लिए पूरे बंगाल में मशहूर थे। इसी उपजाऊ ज़मीन से मशहूर लोगों का एक परिवार शुरू हुआ। रवींद्रनाथ अपनी क्रिएटिविटी दिखाने में अकेले नहीं थे; उनके रिश्तेदारों ने भी उनके टैलेंट को शेयर किया। उनके चचेरे भाई, गोगोनेंद्र और उपनेंद्र, भारत के सबसे जाने-माने कलाकारों में गिने जाते हैं।

(3) रवींद्रनाथ के
भाई, द्विजेंद्र भी एक बहुत बड़े फिलॉसफर थे, जिन्हें जंगल के पक्षी और जानवर भी बहुत पसंद करते थे।

रवींद्रनाथ ने मुझे अपने गेस्ट हाउस में रात बिताने के लिए बुलाया। उस शाम क्या शानदार नज़ारा था जब कवि आँगन में स्टूडेंट्स के एक ग्रुप के साथ बैठे थे! समय रुक सा गया था, और वह नज़ारा मुझे किसी पुराने आश्रम जैसा लगा, जहाँ कवि टैगोर अपने शिष्यों से घिरे हुए थे, खुशी और पवित्र प्यार के माहौल में लिपटे हुए थे। टैगोर प्यार के हर बंधन को मेल-जोल और तालमेल के धागों से बुन रहे थे और उसे पूरा कर रहे थे। भगवान के बगीचे में सच्ची रूहानी कविता का कितना अनोखा फूल खिला था, जो अपनी कुदरती खूबसूरती और खुशबू से दूसरों को अपनी ओर खींच रहा था!
अपनी मधुर आवाज़ में, रवींद्रनाथ ने हमें
अपनी कुछ नई, मीठी कविताएँ पढ़कर सुनाईं। उनके ज़्यादातर भजन और कहानियाँ, जो उनके शिष्यों को खुशी और आनंद देने के लिए लिखी गई थीं, शांतिनिकेतन में मिलती हैं। मेरे लिए, उनकी कविता की खूबसूरती लगभग हर कविता में भगवान के ज़िक्र में है, भले ही पवित्र नाम का साफ़ तौर पर ज़िक्र न किया गया हो। उदाहरण के लिए, वे कहते हैं:
"जब मैं गाने में मस्त हो जाता हूँ, तो खुद को
भूल जाता हूँ और तुम्हें अपना दोस्त कहता हूँ, हे मेरे मालिक!"
अगले दिन लंच के बाद, मैंने बिना मन के कवि को अलविदा कहा। मुझे खुशी है कि उनका छोटा सा स्कूल बड़ा होकर अब विज्वा भारती इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी

(4) बन गया है, जहाँ सभी देशों के
स्टूडेंट्स को एक आइडियल माहौल मिलता है।
जहाँ मन डर से मुक्त हो और सिर ऊँचा हो
जहाँ ज्ञान मुफ़्त और बेरोकटोक हो, दुनिया को छोटी-छोटी लोकल दीवारों ने टुकड़ों में नहीं बदला है

और जहाँ शब्द सच्चाई की गहराई से निकलते हैं,
और कड़ी मेहनत से वे परफेक्शन की ओर बढ़ते हैं
जहां तर्क का शुद्ध स्रोत मरे हुए रीति-रिवाजों के सुनसान रेतीले रेगिस्तान में अपना रास्ता नहीं खो चुका है,
और जैसे-जैसे यह लगातार बढ़ते विचार
और काम में आगे बढ़ता है,
ताकि मेरा देश उस स्वतंत्रता के आकाश
में जाग उठे, हे मेरे पिता

(5)

सफलता के रहस्यों की कुंजी

सफलता का मतलब है किसी व्यक्ति का अपने माहौल में संतोष और संतुष्टि। सच्ची सफलता नेकी के सिद्धांतों पर आधारित कामों का नतीजा है, और इसमें दूसरों की खुशी और भलाई शामिल है, जो किसी की अपनी खुशी का एक ज़रूरी हिस्सा है। अगर हम इस सिद्धांत को अपनी भौतिक, बौद्धिक, नैतिक और आध्यात्मिक ज़िंदगी पर लागू करते हैं, तो हमारे पास सफलता की एक पूरी और बड़ी परिभाषा होगी।

ज़िंदगी में अपने एम्बिशन के आधार पर लोगों
की सफलता के बारे में अलग-अलग सोच और थ्योरी होती हैं। यह सुनना आम बात है कि कुछ लोग सफलता की तुलना चोरी से करते हैं, और कहते हैं, "वह एक सफल चोर था!" इससे यह पता चलता है कि सफलता अपने सभी रूपों और तरहों में अच्छी होती है और उसे पाने की कोशिश की जाती है। हालांकि, हमारी सफलता से दूसरों को नुकसान नहीं होना चाहिए।

सफलता का एक और क्राइटेरिया भी है: जब हम अपने लिए अच्छे और फायदेमंद नतीजे ला पाते हैं, तो

हमें अपनी सफलता में दूसरों को भी शामिल करना चाहिए और उनके साथ इसका फल बांटना चाहिए।

कोई व्यक्ति लंबे समय तक चुप रहना चुन सकता
है, उस दौरान अपने परिवार के सदस्यों से बात करने से मना कर सकता है। हालांकि इस व्यक्ति को इसके परिणामस्वरूप कुछ मन की शांति मिल सकती है, लेकिन उनका व्यवहार स्वार्थी होता है और उनके परिवार की खुशी के लिए नुकसानदायक होता है। उन्हें तब तक सच में सफल नहीं माना जा सकता जब तक उनके प्रियजनों को भी उनकी उपलब्धि से फायदा न हो।

इसी तरह, भौतिक सफलता पाना न सिर्फ़ हमारा
अपना सुख-चैन पाने का अधिकार है, बल्कि दूसरों के प्रति हमारी नैतिक ज़िम्मेदारी भी है, जिसमें हम उनकी भौतिक स्थिति और रहने के हालात को बेहतर बनाने में उनकी मदद करते हैं।

कोई भी समझदार इंसान पैसा कमा सकता है। लेकिन अगर उनके दिल में प्यार है, तो वे उस पैसे का इस्तेमाल कभी भी अपने मतलब के लिए नहीं करेंगे; बल्कि, वे उसे दूसरों के साथ बांटेंगे। मतलबी और कंजूस लोगों के हाथों में पैसा एक श्राप और मुसीबत है, और अच्छे दिल और दिलदार लोगों के हाथों में यह एक आशीर्वाद और तोहफ़ा है।

उदाहरण के लिए, हेनरी फोर्ड ने बहुत पैसा
कमाया, फिर भी उन्हें दान में विश्वास नहीं था, क्योंकि उन्हें लगता था कि दान से आलस और सुस्ती बढ़ती है। इसके बजाय, उन्होंने कई लोगों को नौकरी और रोज़ी-रोटी दी। अगर हेनरी फोर्ड ने दूसरों को खुशहाली देने के साथ-साथ पैसा भी कमाया, तो वह सही तरीके से सफल थे।

बड़े से बड़े संत भी तब तक पूरी मुक्ति नहीं
पा सकते जब तक वे अपनी सफलता—अपने आध्यात्मिक अनुभव और ऊँचा ज्ञान—दूसरों के साथ शेयर न करें, उन्हें पवित्र समझ पाने में मदद न करें। इसी वजह से, जो लोग ऐसे पड़ावों पर पहुँचे हैं और ऐसी हालतें हासिल की हैं, वे उन लोगों को समझ देने के लिए उत्सुक रहते हैं जिन्हें इसकी ज़रूरत है।

अगर आप सच्ची सफलता पाना चाहते हैं, तो आप न सिर्फ़ अपनी खुशी की गारंटी देंगे, बल्कि दूसरों की खुशी की भी गारंटी देंगे।

पूर्व और पश्चिम के बीच सफलता के मानकों में अंतर

पूरब और पश्चिम में सफलता के अलग-अलग पैमाने हैं। बदकिस्मती से, पूरब पश्चिमी फिल्मों में जो देखता है, उसके सबसे बुरे पहलुओं की नकल कर रहा है। कुछ फिल्में सुकून देती हैं, लेकिन असल ज़िंदगी दिखाती है कि सफलता आसान नहीं है। ज़िंदगी अक्सर कठोर और बेरहम होती है, और हमें गुज़ारा करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है। अपने शरीर को बनाए रखने और उसे स्वस्थ और बीमारी से मुक्त रखने के लिए ज़रूरी मेहनत के बारे में सोचें! अगर आप सफल भी हो जाते हैं, तो वह सफलता कुछ समय के लिए होती है। शरीर को आखिरकार आराम मिल ही जाता है। मनचाही सफलता पाने के लिए अंदरूनी और बाहरी, दोनों तरह की कई ताकतों से लड़ना ज़रूरी है। ये ताकतें आपसे कोई भी ज़रूरी कामयाबी छीनने के लिए बिना थके काम करती हैं।

पश्चिम इस वर्तमान जीवन से जुड़ी आंशिक या अस्थायी सफलता पर ध्यान केंद्रित करता है, दूसरी

ओर, पूर्व पूर्ण, स्थायी और स्थायी सफलता पर ध्यान केंद्रित करता है।

जो लोग हमेशा रहने वाली सफलता के शिखर पर
पहुँच गए हैं, उन्हें हम (दोनों दुनियाओं में जीतने वाले, जज की नज़र में सफल लोग) कहते हैं।

ये लोग तन, मन और आत्मा से खुश रहते हैं। उनके पास कुछ चीज़ें हो सकती हैं, लेकिन उनके पास बहुत बड़ी दौलत होती है: मन की शांति की दौलत और आत्मा और दिव्य आत्मा के बीच के रिश्ते की आध्यात्मिक समझ, और शरीर और ब्रह्मांडीय जीवन के बीच के रिश्ते की समझ।

पूरब में, इस तरह की सफलता का विचार बच्चे के
मन में डाला जाता है। पश्चिम में, बच्चे को एक गुल्लक दिया जाता है और इच्छाओं को पूरा करने के लिए पैसे की चाहत रखना सिखाया जाता है।

काफ़ी भौतिक सफलता पाने के लिए कड़ी मेहनत
करना ठीक है, लेकिन बच्चों को हमेशा रहने वाली सफलता की कीमत भी सिखानी चाहिए। आत्मा का धन हमेशा के लिए अनंत काल के बैंक में रहता है, और आप उस बैंक से कभी भी खुशी निकाल सकते हैं।

लेकिन आध्यात्मिक सफलता भी एकतरफ़ा और असंतुलित हो सकती है अगर आपके पास भौतिक ज़िम्मेदारियाँ हैं जिन्हें आप पूरा नहीं कर पा रहे हैं।

सिर्फ़ सबसे महान योगी ही, जिन्होंने खुद को प्रकृति के नियमों से आज़ाद कर लिया है, भौतिक चीज़ों को पूरी तरह नज़रअंदाज़ कर सकते हैं।

पूरब में, मुख्य ध्यान आध्यात्मिक खुशी पाने
पर रहा है, जबकि ज़िंदगी के भौतिक पहलुओं को अक्सर नज़रअंदाज़ किया गया है। पश्चिम में, कुछ भौतिक सुख-सुविधाएँ हैं लेकिन मानसिक खुशी बहुत कम है। दोनों के बीच संतुलन बनाने की ज़रूरत है, क्योंकि ज़िंदगी के सिर्फ़ एक पहलू पर ध्यान देने से असंतुलन पैदा होता है और ज़िंदगी की ज़रूरतों को समझदारी से पूरा नहीं कर पाते।

उदाहरण के लिए, अगर कोई आर्टिस्ट सिर्फ़ आर्ट
पर ध्यान देता है और बाकी सब चीज़ों को नज़रअंदाज़ करता है, तो इससे एक इम्बैलेंस पैदा होगा जो एंग्ज़ायटी और नाखुशी के रूप में सामने आएगा। हालाँकि, स्पिरिचुअलिटी, काम, साइंस और सर्विस के साथ आर्ट पर ध्यान देने से एक शानदार बैलेंस, पूरी सफलता और सच्ची खुशी मिलेगी।

अगर दौलत के साथ बीमारी और परेशानियां हों,
तो इसके कई नतीजे होंगे। साफ़-सफ़ाई और हेल्थकेयर पश्चिम की ताकतों में से हैं। नुकसान पहुंचाने वाले कीड़े और जानलेवा जर्म्स को डेवलप्ड देशों में अच्छे से कंट्रोल किया जाता है, जबकि दूसरों में ये बहुत ज़्यादा होते हैं। लेकिन इन कीड़ों को खत्म करना ही कामयाबी की सबसे बड़ी बात नहीं है, क्योंकि डेवलप्ड देशों में दूसरी तरह की परेशानियां भी होती हैं, जैसे कि बिल भरना मुश्किल होना और इंस्टॉलमेंट में खरीदने के सिस्टम की वजह से होने वाले पैसे की तंगी—ऐसी परेशानियां जो नींद खराब करती हैं और मन की शांति को कमज़ोर करती हैं।

जीवन सिर्फ़ ज़िंदा रहने से कहीं ज़्यादा है

भगवान ने यह धरती हमारे लिए सिर्फ़ खाने,
सोने और मरने के लिए नहीं बनाई, बल्कि इसलिए बनाई ताकि हम उनकी मर्ज़ी जान सकें और अपने होने का मकसद समझ सकें। कुछ समझदार लोगों ने दुनिया के प्लान का मतलब समझ लिया है, लेकिन ज़्यादातर लोग अंधे हैं और उस मकसद से अनजान हैं। जो लोग भगवान के प्लान से अनजान रहते हैं, उनके लिए धरती एक टॉर्चर चैंबर बन जाती है। लेकिन जब आप ज़िंदगी के अनुभवों को अपने टीचर की तरह देखते हैं और उनसे इस दुनिया का असली रूप और दुनिया के ड्रामा में अपनी भूमिका सीखते हैं, तो वे अनुभव हमेशा रहने वाले संतोष और खुशी के रास्ते पर कीमती रोशनी बन जाते हैं।

भगवान ने ब्रह्मांडीय भ्रम को बहुत
शक्तिशाली बनाया है

हम एक उलझी हुई और अशांत दुनिया में रहते
हैं। आपको लग सकता है कि पैसा खुशी का मतलब है, लेकिन जब आप इसे हासिल करते हैं, तो आप पाते हैं कि आप अभी भी दुखी हैं। आप धन कमा सकते हैं और— भगवान न करे—अपनी सेहत खो सकते हैं या आपके पास अच्छी सेहत हो सकती है और आप अपना पैसा खो सकते हैं या आपके पास धन और सेहत दोनों हो सकते हैं लेकिन दूसरों के साथ कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, दया दिखाने पर बदले में नफरत और नाराज़गी मिलती है। भगवान के बिना, इस जीवन में कुछ भी आपको सच में संतुष्ट नहीं कर सकता।

अगर भगवान चाहते कि हम सिर्फ़ भौतिक चीज़ों में जिएं, तो हम भौतिक चीज़ों से पूरी तरह संतुष्ट और दुनियावी तरीकों से संतुष्ट होते।

क्या आपने कभी भेड़ों का झुंड देखा है? अगर उनमें से कोई एक कूदता है, तो बाकी झुंड बिना किसी हिचकिचाहट के उसकी नकल करते हैं। ज़्यादातर लोग ऐसे ही होते हैं। कोई कोई आइडिया लेकर आ सकता है या कोई नया ट्रेंड ला सकता है, और दूसरे लोग तुरंत उसकी नकल करने लगते हैं। यह पैटर्न पीढ़ियों से चला आ रहा है। हर देश के अपने रीति-रिवाज और परंपराएं होती हैं, और हम यह दावा नहीं कर सकते कि वे सभी सही या सही हैं। लेकिन कौन जानता है? उनमें से कुछ रीति-रिवाज और परंपराएं बेतुकी, बेमतलब और बेकार हो सकती हैं।

उन रीति-रिवाजों और परंपराओं का मूल्यांकन
और आकलन करने का एक तरीका है

शुरू में, हर परंपरा का एक जस्टिफिकेशन होता
था। अगर हम पाते हैं कि जस्टिफिकेशन अभी भी सही है, तो परंपरा का मतलब और फायदा है। हालांकि, परंपराओं को आँख बंद करके मानना समझदारी नहीं है। हमें सच जानना चाहिए और उसका पालन करना चाहिए, यह समझना चाहिए कि हमें क्या खुशी दे सकता है और फिर उसे अपनाना चाहिए।

ज़िंदगी को आसान बनाना चाहिए। अगर आप इंसानी व्यवहार की अलग-अलग खासियतों को बिना किसी भेदभाव के देखें, तो आप पाएंगे कि हमारे कुछ रीति- रिवाज और परंपराएं मज़ाकिया हैं।

वेस्ट में लोग कई नियम मानते हैं। शाम को
बाहर जाने, डिनर पार्टी, विज़िट और आउटिंग के लिए खास कपड़े होते हैं। मैंने एक बार स्मोकिंग करने वालों के लिए स्पेशल जैकेट का ऐड भी देखा था!

ऑर्गनाइज़ेशन बहुत अच्छा है, लेकिन ऑर्गनाइज़ेशन और मेथड का बहुत ज़्यादा पालन करने से अक्सर दुख होता है।

पूरब में घर और कपड़े सादे होते हैं। पश्चिम में ज़िंदगी इतनी मुश्किल है कि चीज़ों को एक खास तरीके से करने पर बहुत ज़्यादा ध्यान देने की वजह से खुशी हमसे दूर रहती है।

घर और टेबल को एक खास तरीके से कैसे अरेंज
किया जाए, इस पर ज़ोर देकर ज़िंदगी को मुश्किल क्यों बनाया जाए?

ईस्ट में, जब हम लोगों को आने के लिए बुलाते
हैं, तो हर कोई खुश होता है और उन विज़िट का बेसब्री से इंतज़ार करता है।

वेस्ट में, मेहमानों को बुलाया जाता है, और
फिर घंटों ज़ोर-शोर से तैयारी की जाती है ताकि सब कुछ एकदम सही हो। मेहमानों के आने के बाद, होस्ट बेसब्री से उनके जाने का इंतज़ार करता है!

रहना, पहनना और खाना आसान होना चाहिए। रेस्टोरेंट में खाना खाना शायद पैसे के हिसाब से प्रैक्टिकल न हो, लेकिन कभी-कभी ऐसा करना ठीक है। किचन में ज़्यादा देर तक बैठना सही नहीं है, जिससे दूसरी, ज़्यादा ज़रूरी चीज़ों का मज़ा लेने का समय ही न बचे।

अपनी यात्राओं और लेक्चर के दौरान, मैंने
अपनी डाइट को आसान बना लिया। मैंने बस अपने कमरे में थोड़ा दूध, लेट्यूस और चीज़ रख लिया, और मैं इससे आराम महसूस करता था।

स्वर्ग हमारे भीतर है, चीज़ों में नहीं

भारत में हमारी तपस्वी ट्रेनिंग में, हमने अपनी इच्छाओं को कंट्रोल करना और जो हमें पसंद है, नापसंद है और जो हमें पसंद है, उससे ऊपर उठना सीखा। हमें जो कुछ भी मिला, उसके लिए हम शुक्रगुजार थे। हालांकि, पश्चिम में, ज़्यादातर लोग इतना कुछ होने के बावजूद दुखी हैं, जैसे कि उनके पास कुछ है ही नहीं। इच्छाओं की कोई सीमा नहीं होती। सुबह, शेविंग और कपड़े पहनने के बाद, पति सबसे पहले नाश्ता चाहता है। जैसे ही वह टेबल पर बैठता है, वह चाहता है कि उसकी पत्नी ने कुछ और बनाया होता। बदले में, वह चाहती है कि उसके पास बेहतर प्लेट, चम्मच, चाकू और कांटे होते।

दिन बीतते जाते हैं, और इस और उस चीज़ की इच्छाएँ तब तक बनी रहती हैं जब तक कि कुछ भी उन्हें संतुष्ट नहीं कर पाता। आखिर में, कपल एक-दूसरे को खुश नहीं कर पाते और उन्हें अपने बच्चों में भी कोई खुशी नहीं मिलती, जिससे उनकी शादीशुदा ज़िंदगी की खुशी खत्म हो जाती है। क्योंकि वे निराश महसूस करते हैं, वे अपने सबसे करीबी लोगों पर हमला कर देते हैं। पत्नी अपने पति को बहुत ज़्यादा डांटती-फटकारती है और उसकी बुराई करती है, जबकि वह बच्चों पर चिल्लाता है, और बच्चे अपने माता-पिता के खिलाफ बगावत करते हैं और अपने दोस्तों के साथ बेवकूफी भरी हरकतें करते हैं (और इसी तरह यह सिलसिला चलता रहता है)।

सामान रखना गलत नहीं है; गलत तो यह है कि हम
अपने सामान को खुद पर हावी होने दें। हमें लोगों और चीज़ों से खुद को जोड़ना बंद करना होगा क्योंकि जोड़ना दुख लाता है।

मेरा स्वर्ग मेरे अंदर है। जब मैं भगवान का आशीर्वाद लेता हूँ, तो मैं उनका शुक्रिया अदा

करता हूँ, और मेरे अंदर की खुशी बढ़ती है। उस अंदर की खुशी के बिना, दुनियावी खुशियाँ भी नरक बन जाती हैं। मुझे एहसास हुआ है कि उस अंदर की खुशी के बिना, मुझ पर डाली गई ज़िम्मेदारियों का बोझ मुझसे मेरी शांति छीन लेता और मुझे मेरी खुशी से दूर कर देता।

खुशी का सबसे बड़ा दुश्मन है लग्ज़री चीज़ें खरीदने के लिए पैसे उधार लेना। लोग गलती से मानते हैं कि जब तक वे कोई खास चीज़ हासिल नहीं कर लेते, तब तक वे खुश नहीं रह सकते। लेकिन उस चीज़ को हासिल करने के बाद भी, उन्हें कुछ समय की खुशी के बावजूद सच्ची खुशी नहीं मिलेगी। तो दुनियावी खुशी के उस मृगतृष्णा के पीछे भागने का क्या मतलब है जो सिर्फ़ अपना वादा तोड़ती है?

लोगों को सादगी से रहना चाहिए, और उन्हें ज़्यादा सामान की ज़रूरत नहीं होनी चाहिए जिस पर लगातार ध्यान देने की ज़रूरत हो।

इसमें कोई शक नहीं कि कुछ नया खरीदना एक
अच्छा अनुभव होता है। लेकिन कुछ समय बाद, वह खुशी धीरे-धीरे खत्म हो जाती है, और हो सकता है कि उसमें आपकी दिलचस्पी पूरी तरह खत्म हो जाए, आप उसे भूल जाएं और कुछ और चाहें। हालांकि, उस चीज़ का बिल आप नहीं भूलेंगे, खासकर अगर आपने उसे इंस्टॉलमेंट पर खरीदा हो!

एक इंसान को अपनी ज़िंदगी पर कंट्रोल रखना चाहिए और इसे जितना हो सके उतना आसान बनाना चाहिए। उन्हें ज़रूरतों और इमरजेंसी के लिए कुछ पैसे बचाने चाहिए, लग्ज़री चीज़ों पर खर्च करने के बजाय बचत को पहले रखना चाहिए, और अपनी पूरी काबिलियत से दूसरों की मदद करनी चाहिए। जब आप

दूसरों की मदद करते हैं, तो मदद किसी न किसी तरह आपके पास आएगी, और आपको किसी चीज़ की कमी नहीं होगी और आप किसी चीज़ से महरूम नहीं रहेंगे।

मुझे पक्का पता है कि मुझे जो कुछ भी चाहिए वह
सब मेरे पास आएगा, और इसलिए मैं इस बात की चिंता नहीं करता कि भविष्य में क्या होगा। यह कोई शेखी या दिखावा नहीं है, क्योंकि मैंने अपने जीवन में कई बार उस पवित्र शक्ति के काम और असर को महसूस किया है।

चाहे मैं ज़िंदगी की सतह पर तैर रहा हूँ या समुद्र की गहराई में डूब रहा हूँ, मुझे पता है कि मैं भगवान के साथ हूँ और वह मेरे साथ हैं, और मुझे कोई नुकसान नहीं पहुँचा सकता। इस ज्ञान ने मुझे एक ऐसी खुशी दी है जिसे बताया नहीं जा सकता और जो बहुत गहरी है।

अगर मुझे रूहानी समझ और अनुभव न मिले होते, तो मैं दुनिया का सबसे दुखी इंसान होता। मैंने बहुत दौलत कमाई है, लेकिन मैंने उसे अपना गुलाम नहीं बनने दिया, न ही मैंने उसे मुझे छूने या बदलने दिया। मैं जो कुछ भी कमाता हूँ, वह सब भगवान के रास्ते में और ज़रूरतमंदों को देता हूँ। मेरे अंदर की खुशी मेरी सबसे बड़ी दौलत है—एक ऐसा खज़ाना जिसके बारे में राजा भी सिर्फ़ सपना देख सकते हैं।

सफलता आंतरिक उपलब्धि पर निर्भर करती है

जब आप देखें कि बहुत सारे लोग खुशी या सफलता
से वंचित हैं, तो यह न मानें कि यही उनकी किस्मत है। आप खुद को वह बना सकते हैं जो आप बनना चाहते हैं। आपकी अंदर की सफलता ही आपको सच में सफल

बनाती है। अगर आपके अंदर किसी चीज़ की कमी है, तो आप खुश नहीं होंगे। लेकिन अगर आपके अंदर किसी बाहरी चीज़ की कमी है और फिर भी आप अंदर से खुश हैं, तो आप बेशक सफल हैं। इसलिए, सिर्फ़ बाहरी हालात के आधार पर लोगों को जज करना नामुमकिन है। इतनी बड़ी भीड़ में, ऐसे लोग हो सकते हैं जिन्होंने आध्यात्मिक तरक्की हासिल की है और गहरी अंदरूनी शांति और आध्यात्मिक खुशी का आनंद लेते हैं।

इसी वजह से, नैतिक और दिमागी कामयाबी—बुरी आदतों और बुरी इच्छाओं से आज़ादी—ज़्यादा खुशी देती है, जो दुनियावी कामयाबी से कहीं ज़्यादा है। दिमागी कामयाबी में एक ऐसी मनौवैज्ञानिक खुशी होती है जिसे बाहरी हालात आपसे छीन नहीं सकते। आप अपना सारा समय दौलत जमा करने में लगा सकते हैं, लेकिन वह दौलत आपको वह हमेशा रहने वाली शांति और सुरक्षा नहीं देगी जो आप चाहते हैं। इसके उलट, यह आपको और ज़्यादा दुख देगी, क्योंकि सच्ची खुशी और शांति मन में होती है, दौलत में नहीं।

अगर आप अपने मन को बेहतर बनाने के लिए समय
नहीं निकालते हैं, तो कोई भी भौतिक धन आपको संतुष्ट नहीं कर पाएगा। यह साधना कोई तकलीफ़ नहीं है, बल्कि आपकी चेतना को उन विचारों और कामों को बढ़ावा देने के लिए ट्रेन करना है जो खुशी की ओर ले जाते हैं।

आपकी खुशी ही आपकी सफलता है, इसलिए किसी को भी इसे आपसे चुराने न दें। जो लोग आपको परेशान करने की कोशिश करते हैं, उनसे खुद को बचाएं। जब मैं छोटा था, तो जब भी कोई मेरे बारे में झूठी अफवाहें फैलाता था, तो मैं अपना आपा खो देता था। बाद में,

मुझे एहसास हुआ कि मेरे मन की शांति लोगों की मंज़ूरी या तारीफ़ से ज़्यादा ज़रूरी है।

ज़मीर एक अंदरूनी समझ है जो किसी इंसान के
असली स्वभाव और इरादों को दिखाती है। जब आपका ज़मीर साफ़ होता है, और आप जानते हैं कि आप जो कर रहे हैं वह सही है, तो आपको डरने की कोई बात नहीं है। साफ़ ज़मीर भगवान की तरफ़ से अच्छे व्यवहार का सबूत है। ज़मीर की अदालत में बरी होने का मतलब है खुशी पाना और भगवान का आशीर्वाद पाना।

अगर कोई इंसान पैसा नहीं कमा रहा है, तो इसका मतलब है कि वह पैसा कमाने पर ध्यान नहीं दे रहा है। इसी तरह, अगर वह दुखी है, तो इसका मतलब है कि वह खुशी पाने पर ध्यान नहीं दे रहा है।

अपनी पीठ पर सोने का बोझ ढोने वाले खच्चर को नहीं पता कि वह जो ढो रहा है उसकी कीमत क्या है। इसी तरह, इंसान भी ज़िंदगी का बोझ अपने कंधों पर ढोने में इतना बिज़ी रहता है कि उसे उम्मीद रहती है कि आखिर में उसे कुछ खुशी मिलेगी, कि वह भूल जाता है कि उसके अंदर एक बहुत बड़ी और हमेशा रहने वाली रूहानी खुशी है।

(जैसे रेगिस्तान में ऊँट प्यास से मर रहे हों
और उनकी पीठ पर पानी ढोया जा रहा हो)

क्योंकि वह "चीज़ों" में खुशी ढूंढता है,
इसलिए उसे पता नहीं है कि उसके अंदर ही खुशी का खजाना है।

कर्तव्य का पालन करना

योग ज़िंदगी की ज़िम्मेदारियों को
नज़रअंदाज़ करने या उनसे बचने की सलाह नहीं देता,

बल्कि यह आपसे कहता है कि ज़िंदगी के नाटक में अपना रोल निभाते हुए अपने मन को भगवान से भर लें। अगर आप जंगलों या पहाड़ों में एकांत ज़िंदगी चाहते हैं, और मानते हैं कि अपने काम छोड़कर आप भगवान को पा लेंगे, तो आपको सबसे पहले कई दिनों तक पूरे दिन (शांत होकर) ध्यान में बैठने के लिए तैयार और काबिल होना होगा। जो लोग ऐसा कर सकते हैं, उनके लिए ऐसी कोशिश ज़रूर तारीफ़ के काबिल है। लेकिन इससे भी बड़ी बात है दुनिया में रहना, फिर भी उसका हिस्सा न होना; दूसरों की भलाई के लिए अपनी असली ज़िम्मेदारियों को पूरा करना और साथ ही भगवान के बारे में सोचना।

बड़े और छोटे कामों में फ़र्क करना चाहिए,
सबसे ज़रूरी काम को सिर्फ़ ज़रूरी कामों से ज़्यादा अहमियत देनी चाहिए। इसके अलावा, कोई भी काम दूसरे काम का उल्टा नहीं होना चाहिए। धर्मग्रंथ बताते हैं कि जब एक काम दूसरे काम से टकराता है, तो यह इस बात का सबूत है कि वह सच्चा काम नहीं है। उदाहरण के लिए, अगर आप अपनी सेहत की कीमत पर पैसे की कामयाबी चाहते हैं, तो आप अपनी शारीरिक सेहत को नज़रअंदाज़ कर रहे हैं। इसी तरह, अगर आप धर्म में इतने डूब जाते हैं कि अपनी पैसे की ज़िम्मेदारियों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं, तो आप बैलेंस्ड नहीं हैं, क्योंकि आपने एक काम को अपने शरीर और परिवार के प्रति अपनी ज़िम्मेदारियों से टकराने दिया है। और अगर आप भगवान के प्रति अपने काम को नज़रअंदाज़ करते हैं क्योंकि आपका सारा ध्यान अपने परिवार पर है, तो वह सच्चा काम नहीं है।

बहुत से लोग पूछते हैं: "क्या हमें अपनी दुनियावी ज़िम्मेदारियों को पूरा करने के लिए

पहले भौतिक सफलता हासिल करनी चाहिए और फिर भगवान को खोजना चाहिए?" या "क्या हमें पहले भगवान को खोजना चाहिए और फिर सफलता की तलाश करनी चाहिए?"

भगवान सबसे पहले आते हैं, और हमें उनके बारे
में सोचे बिना और उनके बारे में गहराई से सोचे बिना अपना दिन शुरू या खत्म नहीं करना चाहिए। हमें याद रखना चाहिए कि भगवान से मिलने वाली ताकत और एनर्जी के बिना, हम कुछ भी हासिल नहीं कर पाएंगे। इसलिए, हमारा सबसे बड़ा फ़र्ज़ उनके प्रति है। अगर हम उनके प्रति अपना फ़र्ज़ पूरा किए बिना बाकी सभी ज़िम्मेदारियाँ पूरी करते हैं, तो वे खुश नहीं होंगे। सबसे अच्छा है कि हम अपने काम इस तरह से करें जिससे भगवान खुश हों।

भगवान की खोज को दुनियावी कामयाबी के साथ जोड़ने के बारे में सोचना बहुत अच्छा है। लेकिन जब तक कोई गहराई से और रेगुलर ध्यान नहीं करता, ताकि भगवान के बारे में उसकी समझ पहले पक्की हो जाए, दुनिया उसकी चेतना पर हावी हो जाएगी, और उसे आध्यात्मिक मामलों के लिए कोई समय नहीं मिलेगा। और अगर हमें यह पक्का एहसास नहीं है कि भगवान हमारे साथ हैं, तो हमारी दुनियावी ज़िम्मेदारियाँ अक्सर मानसिक तकलीफ़ का कारण बन जाती हैं। लेकिन जब आपको लगता है कि भगवान हर समय आपके साथ हैं और आप अपनी ज़िम्मेदारियाँ पूरी करते समय उनके बारे में सोचते हैं, तो आप सबसे खुश लोगों में से होंगे।

धन्य हैं वे जो परमेश्वर से प्रेम करते हैं, क्योंकि वे सदा संतोष और सदा आनंद में रहते हैं।

अगर मुझे अपने गुरु, स्वामी श्री युक्तेश्वर
की शिक्षाएँ नहीं मिलीं, जिनसे मुझे दिव्य ज्ञान

मिला, तो मैं बहुत पहले ही अपना इरादा खो चुका होता और लोगों की मदद नहीं कर पाता और भगवान को खोजने और उनका ध्यान करने के लिए मंदिर नहीं बना पाता। इन सबके बावजूद, कुछ लोगों ने मेरा साथ देने के बजाय मेरे रास्ते में रुकावट डालने की कोशिश की है।

जो कोई भी लोगों के साथ ऐसा बर्ताव करता है जैसे वह उनका मालिक हो और जिसकी बात मानना उनका फ़र्ज़ है, वे उसके ख़िलाफ़ हो जाएँगे और हर तरह से उससे छुटकारा पाने की कोशिश करेंगे।

लेकिन अगर आप सच्चे प्यार से दूसरों को गाइड करने और सलाह देने की कोशिश करेंगे, तो वे आपको अपने दिल का राजा बना देंगे। और जब आप सबसे बराबर प्यार करेंगे, तो आप उन लोगों को पहचान पाएंगे जो उस प्यार को मानते हैं।

ईश्वरीय प्रेम अद्वितीय है

काश आप उस दिव्य प्रेम की कहानी जानते जो कुछ भक्त भगवान के साथ अनुभव करते हैं! जीवन में कोई दूसरा अनुभव उस खुशी की तुलना नहीं कर सकता। मैं एक संत को जानता था जो लगातार भगवान के प्रेम में डूबा रहता था, और उसके चेहरे से पवित्र प्रेम झलकता था। भगवान की नज़र हमेशा उन लोगों पर रहती है जो उनसे प्यार करते हैं, और वह उन्हें एक पल के लिए भी नहीं छोड़ते।

मैं अपने आस-पास की हर चीज़ में अपने प्यारे भगवान को देखता हूँ

मैंने उसे फूलों से मुझे देखते हुए और चाँद
की खिड़की से मुझे नीचे देखते हुए देखा

मैं इसे प्रकृति के चेहरे पर और नेक आत्मा और दयालु दिल वाले लोगों के चेहरों पर देखता हूँ।

हमें सबसे बड़े प्यारे को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए, जो सारी अच्छाई, प्यार और कृपा का सोर्स है। न ही हमें अपने दिलों को इस दुनिया की गलतफहमी और छोटी-मोटी बातों से भरने देना चाहिए, बल्कि भगवान के प्यार से भरना चाहिए, जो दिल को फिर से ज़िंदा करता है, दिमाग को प्रेरणा देता है, और आत्मा की ताकत को नया करता है। वह प्यार बेमिसाल है। जब भगवान का प्यार साधक के अंदर होता है, तो उसके शरीर के सेल्स खुश हो जाते हैं, और वह सबसे ज़्यादा खुशी से भर जाता है। और इस अनुभव के बारे में, भगवान के एक प्रेमी ने गाया:

जब ब्रह्मांड के भगवान ने एक आध्यात्मिक
मंदिर में प्रवेश किया

खुशी मेरे दिल पर छा गई, और मैं उसकी धड़कनें भूल गया

जैसे मेरे शरीर के सारे सेल्स अपना काम भूल
गए

अनंत जीवन की आवाज़ सुनकर वह हैरान रह गई

अस्तित्व में सबसे महान प्रिय की आवाज, जीवन
के स्रोत ईश्वर की आवाज

मेरा दिल, मेरा दिमाग और मेरे होने का हर कण बिजली से भर गया

क्योंकि वह सबसे पवित्र दिव्य उपस्थिति से प्रभावित हुई थी

यह ईश्वरीय प्रेम और ईश्वर से प्रेम करने
वालों के जीवन पर इसके प्रभाव की एक छोटी सी झलक है।

नफ़रत और जंग लोगों के दिलों में जो दुख पैदा करते हैं और छोड़ते हैं, वे इस बात का सबूत हैं कि स्पिरिचुअलिटी, दया, दया और प्यार सबसे बड़ी ताकतें हैं। नफ़रत नुकसान पहुंचाने वाली है, जबकि प्यार दुनिया की सबसे बड़ी बनाने वाली ताकत है।

इसलिए, मेरे प्यारे दोस्तों, हमें नफ़रत की बेकारियत और लड़ाई की बेवकूफ़ी को पहचानना होगा, और अपने पूरे वजूद के साथ भगवान की ओर मुड़ना होगा और पूरे दिल से उनसे प्यार करना होगा क्योंकि उनका प्यार पूरी खुशी और सुकून से भरी कामयाबी देता है: एक ऐसी कामयाबी जो किसी और तरह से नहीं मिल सकती।

सिर्फ़ प्यार ही एक बेहतर दुनिया बनाएगा,
इसके रहने वालों के लिए अच्छाई लाएगा, और उन्हें एक इज्ज़तदार ज़िंदगी देगा। अगर देश गलत तरीकों से एक-दूसरे पर खुद को थोपना बंद कर दें, और इसके बजाय प्यार और आपसी मदद को अपनाएं, तो हम दुनिया भर में कामयाबी देखेंगे, जिसका फ़ायदा धरती के सभी लोग उठाएंगे।

सोचिए, युद्धों में एक इंसान को दूसरे इंसान
के हाथों मारने पर कितने लाखों खर्च होते हैं! यह इंसानियत के लिए कितनी शर्म की बात है! और इसका नतीजा दर्द, तकलीफ, तबाही और बर्बादी के अलावा और क्या हो सकता है?

इस इंसानी दुख को खत्म करने का एकमात्र तरीका प्यार है

जब तक एक देश बड़े पैमाने पर तबाही मचाने
वाले हथियार बनाता और डेवलप करता रहेगा, दूसरे देश खुद को बचाने के लिए और भी ज़्यादा एडवांस्ड और जानलेवा तरीके और हथियार बनाने की कोशिश करेंगे, और लोग लगातार डर में रहेंगे। सभी देश नफ़रत और जंग को बढ़ावा देने के बजाय प्यार और समझ क्यों नहीं बढ़ाते? असली हल प्यार और समझ के एक यूनिवर्सल धर्म में है। प्यार इंसानियत को जीत दिलाता है।

हर शक्ति के पीछे की शक्ति

सबसे पहले, दुनिया के मालिक के साथ सफलता
पाएं। लोग अपने काम में इतने डूबे रहते हैं कि उन्हें लगता है कि उनके पास भगवान के बारे में सोचने का समय नहीं है। लेकिन अगर भगवान किसी इंसान के शरीर और दिमाग से अपनी शक्ति हटा लें तो उसका क्या होगा? दिल धड़कना बंद हो जाएगा, और दिमाग सोचने की ताकत खो देगा।

भगवान हर इंसानी प्यार के पीछे का दिव्य
प्यार है, हर मन के पीछे का यूनिवर्सल मन है, हर इच्छा के पीछे की आखिरी इच्छा है, हर दुनियावी सफलता के पीछे की सबसे बड़ी सफलता है, और सभी शक्तियों के पीछे की सबसे बड़ी शक्ति है।

यह हर रग में खून है और शब्दों के पीछे सांस
है

अगर वह मुझसे अपनी पावर वापस ले लेता, तो मैं तुरंत बोलना बंद कर देता और मेरी आवाज़ हमेशा के लिए बंद हो जाती।

अगर उसकी शक्ति हमारे दिल और दिमाग में काम न करती, तो हम बेजान लाशें होते

आइए हम उसे बचाकर रखें – ईश्वर आपको बचाए – जो सुंदर है… और हमें याद रखना चाहिए कि जीवन में हमारा पहला कर्तव्य ईश्वर के प्रति है

जब हम उस पवित्र कर्तव्य को पूरा करते हैं, तो
हम अपने स्रोत से जुड़ जाते हैं और हमारा दिल खुशी से भर जाता है; यही सबसे बड़ी सफलता और अंतिम विजय है। आप पर शांति बनी रहे।
तपस्वी राजा की कथा

बहुत पहले, भारत में व्यास नाम के एक महान ऋषि रहते थे, जो हिंदू धर्म की सबसे बड़ी धार्मिक किताब भगवद गीता के लेखक थे। अपनी ज़बरदस्त आध्यात्मिक शक्तियों से, वह अपनी पत्नी के गर्भ में एक महान आत्मा को बुला पाए। जैसे-जैसे बच्चा उसके अंदर बड़ा होता गया, पिता ने अपनी पत्नी के सबकॉन्शियस मन के ज़रिए अजन्मे बच्चे को ज्ञान के राज़ और समझदारी का सार बताया।

जन्म के समय, बच्चे का नाम शुकदेव रखा गया।
अपने समझदार पिता की ट्रेनिंग और देखभाल की वजह से, वह हर तरह से एक बहुत अच्छा बच्चा साबित हुआ। सात साल की उम्र तक, उसने फिलॉसफी और ज्ञान की सभी किताबें याद कर ली थीं और ज़्यादा ज्ञान पाने के लिए एक जानकार गुरु की तलाश में दुनिया छोड़ने के लिए तैयार था।

भारत में, सत्य की प्यास रखने वाला साधक आध्यात्मिक गुरुओं की तलाश करता है, जब तक कि उसे कोई ऐसा गुरु नहीं मिल जाता जो दिल से यह समझ लेता है कि वह भगवान का भेजा हुआ मार्गदर्शक है जो उसे अज्ञानता के अंधेरे से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाता है।

जब आध्यात्मिक ज्ञान की इच्छा अपने शुरुआती
दौर में होती है, तो साधक को अलग-अलग जगहों से कभी- कभी आध्यात्मिक शिक्षा मिलती है। लेकिन जब भगवान के लिए चाहत बढ़ जाती है, तो भगवान उसे दिव्य विज्ञान में मज़बूती से जमे हुए एक आध्यात्मिक गुरु भेजते हैं, जो चाहने वाले साधक को आध्यात्मिक घर – इंसान के अंदर भगवान के राज्य – तक वापस ले जाने का पवित्र ज़रिया बनते हैं।

जब शुकदेव ने एक स्पिरिचुअल गाइड की तलाश
शुरू करने का फैसला किया, तो उनके पिता ने उन्हें उस इलाके के गवर्नर राजा जनक के पास जाने की सलाह दी। शुकदेव अपनी किताबें लेकर शाही दरबार की ओर चल पड़े। जैसे ही वे महल के गेट में अंदर गए, उन्होंने देखा कि राजा माणिक और हीरे जड़े सोने के सिंहासन पर बैठे हैं, और उनके चारों ओर औरतों का एक ग्रुप है जो उन्हें ताड़ के पत्तों के पंखे से हवा कर रहा है (जैसा कि पुराने भारत में तेज़ गर्मी में रिवाज था)।

राजा गणक उस समय (एक मोनजी) अपनी गद्दी पर
बैठकर पूर्वी हुक्का पी रहे थे, और बालक शुकदेव यह देखकर चौंक गए और मन ही मन कहा: “मेरे पिता को शर्म आनी चाहिए कि उन्होंने मुझे इस दुनियावी राजा के पास भेजा! ऐसे भौतिकवादी स्वभाव और चरित्र वाला आदमी मेरा गुरु कैसे हो सकता है?!”

लेकिन राजा गणक एक राजा और संत दोनों थे। वे दुनिया में रहते थे, लेकिन दुनिया के नहीं थे। आध्यात्मिकता में इतने आगे होने के कारण, उन्होंने टेलीपैथी के ज़रिए जान लिया कि शुकदेव के मन में क्या चल रहा है, जो उनके दरबार से चले गए और जहाँ से आए थे वहीं लौट गए।

राजा-संत ने लड़के के पीछे एक मैसेंजर भेजा,
और उसे वापस आने के लिए कहा। लौटने पर, गुरु और शिष्य आमने-सामने मिले, जिसके बाद राजा ने अपने साथियों को विदा किया और तुरंत भगवान और उनके चमत्कारों के बारे में एक दिलचस्प और गहरी बातचीत में लग गए।

चार घंटे बीत गए, और शुकदेव बेचैन होने लगे और उन्हें भूख भी लगने लगी, लेकिन वे राजा गणक को परेशान नहीं करना चाहते थे, जो भगवान के समुद्र में डूबे हुए थे और उनके प्यार में मदहोश थे।

एक घंटा और बीता ही था कि दो मैसेंजर आए और चिल्लाने लगे: "महाराज, पूरा शहर जल रहा है, और धधकती आग महल की ओर बढ़ रही है। क्या आप आग बुझाने के काम पर नज़र रखेंगे?"

राजा ने जवाब दिया, "मैं अपने दोस्त शुकदेव
के साथ उस दयालु भगवान के बारे में बात कर रहा हूँ जो उन सभी की रक्षा करते हैं जो उनकी शरण में आते हैं और उनकी मदद पर भरोसा करते हैं। मेरे पास कुछ और करने का समय नहीं है। मुझे अकेला छोड़ दो और जाकर दूसरों की आग बुझाने में मदद करो।"

एक घंटे बाद, वही दोनों दूत राजा जनक के पास लौटे और चिल्लाकर बोले, "हे युग के राजा, हम आपसे विनती करते हैं कि आप तुरंत चले जाएं। महल आग से घिरा हुआ है, और लपटें तेज़ी से आपके कमरे की ओर बढ़ रही हैं।"

राजा ने जवाब दिया, "कोई बात नहीं! मुझे
परेशान मत करो, मैं अभी भी अपने प्यारे दोस्त के साथ दिव्य शराब पी रहा हूँ। जाओ और जो कर सकते हो करो।"

राजा के रिएक्शन से शुकदेव हैरान रह गए,
लेकिन उन्होंने शांत रहने की कोशिश की, अपने आस-पास के हंगामे से बेपरवाह। थोड़ी देर बाद, आग से जलते हुए दो आदमी राजा के पास आए और ज़ोर-ज़ोर से चिल्लाए: "हे शक्तिशाली राजा, देखो! धधकती आग आपके सिंहासन की ओर आ रही है! भाग जाओ, महाराज, इससे पहले कि आग आपको जला दे!"

राजा ने जवाब दिया, "जाओ, तुम्हारी सुरक्षा
के लिए मैं भगवान की बाहों में सुरक्षित महसूस करता हूँ, जो सबकी रक्षा करते हैं, और मुझे आग और उसकी विनाशकारी लपटों से डर नहीं लगता।"

दोनों आदमी अपनी जान बचाकर भाग निकले, और आग शुकदेव की किताबों के ढेर के पास पहुँचने लगी जो उनके बगल में था, फिर भी राजा शांत रहे और जो कुछ भी हो रहा था उससे बेफिक्र रहे।

यह देखकर शुकदेव घबरा गए और अपना आपा खो
बैठे। वे अपनी सीट से उठे और अपनी कीमती किताबों को बचाने के लिए अपने हाथों से आग पर वार करने लगे। तब राजा गणक मुस्कुराए और एक इशारे से आग ऐसे गायब हो गई जैसे वे कभी थीं ही नहीं। शुकदेव ने जो देखा उससे वे हैरान रह गए और हैरानी और घबराहट से भरकर अपनी सीट पर वापस बैठ गए।

आखिर में, राजा ने शांति से कहा, “हे बालक शुकदेव, जब तुमने मुझे देखा तो तुम्हें लगा कि मैं दुनियावी चीज़ों में डूबा हुआ राजा हूँ, लेकिन खुद को देखो! तुमने अपनी किताबों की रक्षा के लिए सर्वशक्तिमान और रक्षा करने वाले भगवान को छोड़ दिया, जबकि मैंने अपने जलते हुए राज्य और महल पर ध्यान नहीं दिया। भगवान ने यह चमत्कार तुम्हें यह दिखाने के लिए किया कि दुनिया में

तुम्हारी तपस्या के बावजूद, तुम भगवान से ज़्यादा अपनी किताबों से जुड़े हो, और मेरे राज्य से ज़्यादा जुड़े हो, भले ही मैं एकांत और आश्रम के बजाय दुनिया में रहता हूँ।”

शुकदेव को शर्मिंदगी महसूस हुई, और साथ ही उन्हें एहसास हुआ कि यह पवित्र राजा - और कोई नहीं
- उनके आध्यात्मिक मार्गदर्शक थे।

राजा गणक्का ने तब शुकदेव से कहा कि वे एक
कड़ी परीक्षा दें ताकि उन्हें दुनिया के जाल में फंसे बिना और उसकी सीमाओं में बंधे बिना जीने की कला सिखा सकें। एक दिन, राजा ने शुकदेव को तेल से लबालब भरे दो कटोरे दिए और उनसे कहा: "हर हाथ में एक कटोरा रखो और महल के सभी कमरों में जाओ, जहाँ शानदार सामान है, और जब तुम सब कुछ देख लो तो मेरे पास लौट आओ। लेकिन याद रखना कि अगर तुमने कालीन पर तेल की एक भी बूंद गिरने दी तो मैं तुम्हें अपना शिष्य नहीं मानूंगा।"

राजा ने अपने दो पहरेदारों को शुकदेव के साथ जाने को कहा

वह टेस्ट सच में मुश्किल था, लेकिन दो घंटे
बाद सुखदेव जीत गए। उन्होंने अपने फैले हुए हाथों में रखे दो भरे हुए कटोरों से तेल की एक भी बूंद नहीं गिरने दी।

राजा ने उससे कहा, "सोकदेवा, मुझे महल के हर
कमरे की जानकारी बताओ।"

"राजा," शुकदेव ने जवाब दिया, "मेरा मन पूरी
तरह से तेल को कालीन पर गिरने से रोकने में लगा हुआ था, और इसलिए मैंने महल में किसी और चीज़ पर ध्यान नहीं दिया।"

राजा ने जवाब दिया, "शुकदेव, तुमने मुझे
निराश किया है! तुम मेरे टेस्ट में पास नहीं हुए। मैंने तुमसे महल के कमरों में सब कुछ चेक करने को कहा था और साथ ही दोनों कटोरों से तेल की एक भी बूंद न गिरने देने को कहा था। वापस जाओ और फिर से कोशिश करो, और जब तुम्हारा काम हो जाए तो मेरे पास आओ और मुझे बताओ कि तुमने क्या देखा।"

दस घंटे बाद, सुखदेव शांति से लौटा। उसने कोई तेल नहीं गिरा था और उसे पहले की तरह पसीना या बेचैनी भी नहीं थी। वह महल के सामान के बारे में राजा के सवालों का जवाब भी दे पाया और उसके कमरों की डिटेल्स बहुत ही सही तरीके से बता पाया।

राजा गणक परीक्षा में शुकदेव की सफलता से प्रसन्न हुए और धीमी आवाज में बोले:

"मेरे बेटे, दुख की वजह चीज़ों से लगाव है, न
कि चीज़ें खुद।"

हे सुखदेव, इस दुनिया में हमारा कुछ भी नहीं
है; चीज़ें हमें इस धरती पर कुछ समय के लिए रहने के लिए दी जाती हैं। कुछ लोगों के पास दूसरों से ज़्यादा इस्तेमाल करने के लिए होता है, लेकिन याद रखना कि अमीर और गरीब दोनों ही जाने का समय आने पर सब कुछ पीछे छोड़ देंगे। एक इंसान को अनबैलेंस्ड ज़िंदगी नहीं जीनी चाहिए, सिर्फ़ भगवान के बारे में सोचते हुए और अपनी दुनियावी ज़िम्मेदारियों को नज़रअंदाज़ करते हुए, जैसे महल का सामान देखे बिना अपना ध्यान तेल पर लगाना। लेकिन अपनी दूसरी विज़िट में, आपने अपना ध्यान ज़्यादातर तेल पर रखा, फिर भी उसी समय आपने महल में सब कुछ देखा और उसकी छोटी-छोटी बातों को समझा। इसी तरह, आपको अपना मन भगवान में लगाए रखना चाहिए, अपनी समझ के

बर्तन से ज्ञान के तेल को बहने नहीं देना चाहिए, और साथ ही अपनी और उन लोगों की मदद करने के लिए जो भगवान ने आपकी देखभाल में रखे हैं, सही काम करने और अच्छा करने में एक्टिव रहना चाहिए।

असलम अलैकुम

क्या मृत्यु एक शुरुआत है या अंत?

कई सालों और महीनों तक, मैंने पूरी और लगातार खोज की, जब तक मुझे जीवन और मृत्यु का रहस्य पता नहीं चला और यह भी कि क्या आत्माएं अपने जीर्ण-शीर्ण शरीर को छोड़ने के बाद अवतार में वापस आती हैं।

ज़्यादातर लोगों को यह एक आइडिया या सबूत की
कमी की वजह से सिर्फ़ एक विश्वास से ज़्यादा कुछ नहीं लगता। लेकिन मैं सिर्फ़ विश्वास से नहीं बोल रहा हूँ; मुझे मौत के बाद जीवन और पुनर्जन्म के सबूत मिले हैं। इसलिए, मैं अपने पर्सनल अनुभव से इस बात को कन्फर्म कर सकता हूँ।

हालांकि इंसान मौत को डर और दुख के साथ देखते हैं, लेकिन जो लोग हमसे पहले उन खुशियों भरी जगहों पर गए हैं, वे मौत को खुशी, शांति और आज़ादी का एक शानदार अनुभव मानते हैं।

मौत के बाद ज़िंदगी कितनी शानदार होगी! हड्डियों के इस भारी बंडल को, उससे जुड़े दर्द और परेशानियों के साथ उठाने की ज़रूरत नहीं होगी। अलौकिक दुनिया में आत्माएं अपनी चेतना बनाए रखती हैं और सभी शारीरिक, भौतिक बाधाओं से आज़ादी पाकर खुश होती हैं।

मौत के समय, इंसान शरीर की सीमाओं को भूल जाता
है और महसूस करता है कि वह सच में कितना आज़ाद है। कुछ सेकंड के लिए डर का एहसास होता है: अनजान चीज़ का डर, किसी ऐसी चीज़ का डर जो इंसानी चेतना के लिए अनजान हो। लेकिन फिर आत्मा को गहरा ज्ञान और सभी बंधनों से आज़ाद होने की बहुत ज़्यादा खुशी महसूस होती है, खासकर शरीर के पिंजरे से बाहर होने का एहसास।

डरने की कोई बात नहीं है, क्योंकि जब तक इंसान मरा नहीं है, तब तक वह ज़िंदा है, और जब वह मर जाएगा, तो उसका अंत हो जाएगा और डरने की कोई बात नहीं बचेगी।

मौत एक आम अनुभव है: एक बदलाव जिससे हर इंसान गुज़रता है। आइए हम खुद को इस बात से तसल्ली दें कि मौत हर किसी की होती है, और यह ज़िंदगी के बोझ और चिंताओं से आराम का समय है।

मौत एक अच्छा अनुभव है, लेकिन इसे ज़िंदगी के मुश्किल सबक से बचने के लिए नहीं चाहना चाहिए। बचना एक गलती है। इस धरती पर आपके हालात कैसे भी हों, आपको उनका सामना हिम्मत और बहादुरी से करना चाहिए। जब कोई ज़िंदगी की मुश्किलों का सामना करने में कामयाब हो जाता है, तो मौत एक सही इनाम बन जाती है।

मौत कोई अंत नहीं है, बल्कि यह एक टेम्पररी आज़ादी है जो भगवान के इंसाफ़ (कर्म) के नियम से आत्माओं को तब मिलती है जब वे अपना काम अच्छे से करती हैं, या जब दर्द उनकी ताकत को इतना कम कर देता है कि वे जीना और अपने रास्ते पर चलते रहना बर्दाश्त नहीं कर पातीं।

जो लोग दुख झेलते हैं (और जो सोचते हैं), उनके लिए मौत शरीर की दर्दनाक तकलीफों से आज़ादी, शांति और सुकून की हालत में ले जाती है। बुज़ुर्गों के लिए, यह सालों की लगातार मेहनत और संघर्ष से मिली एक अच्छी पेंशन है। सभी के लिए, यह एक अच्छा आराम है। लेकिन इस आराम के दौरान, दुनिया में रहते हुए अधूरी रह गई दबी हुई इच्छाएँ जाग जाती हैं, और आत्मा को उन्हें पूरा करने की ज़रूरत महसूस होती है। जब ये इच्छाएँ काफी मज़बूत हो जाती हैं, तो आत्मा वापस धरती पर आ जाती है और उसका दूसरा जन्म होता है।

हमारा असली रूप, या आत्मा, अपने सार में अमर
है। हम मौत नाम के बदलाव की वजह से कुछ समय के लिए सो सकते हैं, लेकिन हमारी असली पहचान कभी खत्म नहीं हो सकती। हम हैं, और हमारा होना हमेशा रहने वाला है। एक लहर किनारे पर आती है और फिर अपना सार खोए बिना समुद्र में लौट जाती है; बल्कि, वह समुद्र में मिल जाती है या दूसरी लहर के रूप में फिर से लौट आती है।

शरीर ब्रह्मांडीय सागर से निकला है और खत्म
हो जाएगा, लेकिन शरीर के अंदर रहने वाली आत्मा का सार हमेशा के लिए खत्म नहीं होगा क्योंकि उस दिव्य सार का खत्म होना नामुमकिन है।

जब हमारे अपने मर जाते हैं तो हम क्यों रोते हैं? क्योंकि हम उनके जाने का दुख मनाते हैं। अगर हमारे अपने हमें ज़िंदगी के स्कूलों से भी बेहतर स्कूलों में पढ़ने के लिए छोड़ गए हैं, तो हमें उनके लिए दुख मनाने के बजाय खुश होना चाहिए। गुज़र चुकी आत्माओं के लिए दुख मनाने से वे हमारे दुख की रस्सियों से धरती से बंधे रहते हैं, और

भगवान के असीम क्षितिज के ऊँचे लेवल तक उनकी तरक्की में रुकावट आती है।

मौत उन लोगों के लिए आती है जो ज़िंदगी में कड़ी मेहनत और लगन से काम करते हैं, उन्हें ऊँचे पद और ओहदे पर प्रमोशन मिलता है। और जो फेल हो जाते हैं, उन्हें भी यह एक नए माहौल में फिर से कोशिश करने और सफलता पाने का नया मौका देती है।

जो लोग अज्ञानी हैं, वे मौत को एक मोटी दीवार
की तरह देखते हैं जो हमेशा उनके दोस्तों और प्रियजनों को अपने पीछे छिपा लेती है। लेकिन जो लोग आसक्ति और स्वार्थी इच्छाओं से मुक्त हैं, जो दूसरों को ईश्वर के मानवीय रूप के रूप में प्यार करते हैं, वे समझते हैं कि मृत्यु में उनके प्रियजन ईश्वर के पास लौट जाते हैं ताकि उनकी विशाल दुनिया में आज़ादी और शुद्ध खुशी की हवा में सांस ले सकें।

हमें उन लोगों को प्यार भरी बातें भेजनी
चाहिए जो गुज़र चुके हैं और भगवान से प्रार्थना करनी चाहिए कि वह उन्हें उनकी नई दुनिया में शांति और आराम दे। यह भौंहों के बीच के पॉइंट पर ध्यान लगाकर और मरने के बाद अपने प्रियजनों को एक रूहानी मैसेज भेजकर किया जा सकता है। हमें उन्हें हिम्मत और प्यार के विचार भी भेजने चाहिए। अगर हमारे मैसेज लगातार होंगे, तो वे ज़रूर उन्हें महसूस करेंगे और हमारी भावनाओं का जवाब देंगे। क्योंकि वे भी बदले में हमारे बारे में सोचते हैं और हमारी चाहत रखते हैं, ठीक वैसे ही जैसे वे खुश होते हैं जब हम उन्हें याद करते हैं और उन्हें प्यार और चाहत के मैसेज भेजते हैं।

और वह दिन आएगा जब भगवान उन लोगों को फिर से मिलाएगा जो एक-दूसरे से प्यार करते हैं, और तब हम जानेंगे कि यह इंसानी ज़िंदगी ही सब कुछ नहीं है, बल्कि इस ज़िंदगी और अगली ज़िंदगी में हमारे दोस्तों और प्रियजनों के साथ हमेशा रहने वाले और कभी न टूटने वाले रिश्ते की चेन में बस एक कड़ी है।

असलम अलैकुम

निष्पक्ष परिणाम

मन सब कुछ बनाता और नया करता है, इसलिए इसे
सही तरीके से गाइड किया जाना चाहिए ताकि यह कुछ नया न बनाए।

सिर्फ़ अच्छे आइडिया और चीज़ें अगर आप किसी आइडिया को, इच्छा और पक्के इरादे के साथ थामे रखते हैं, तो वह ज़रूर होगा।

यह तब दिखाई देने वाला और ठोस रूप ले लेगा जब
कोई व्यक्ति अपने मकसद के लिए अपनी इच्छा का इस्तेमाल कर पाएगा।

हमेशा उपयोगी और रचनात्मक होने के कारण, वह
अपने भाग्य का मालिक बन जाता है।

अपनी विलपावर को चार्ज करने और उसे मज़बूत और असरदार बनाने के तीन ज़रूरी तरीके हैं:

एक आसान नौकरी या पेशा चुनना जिसे करना और
उसमें महारत हासिल करना पहले नामुमकिन था, और उसे करने का पक्का इरादा

उस नौकरी या पेशे में सफलता

सबसे पहले, यह पक्का कर लें कि जो चुना है वह हासिल किया जा सकता है, और फिर नाकामी मिलने पर हार न मानें।

और असफलता

एक ही लक्ष्य पर ध्यान देना और उसे पाने के
लिए सभी उपलब्ध एनर्जी और मौकों का इस्तेमाल करना

यही लक्ष्य है

यह पक्का करना बहुत ज़रूरी है कि आप हमेशा
अपने अंदर यह पक्का करें कि आप क्या चाहते हैं और क्या पाने की कोशिश कर रहे हैं।

उसकी रिक्वेस्ट उसके सबसे अच्छे हित में है
और भगवान की मर्ज़ी के मुताबिक है। तब वह अपनी पूरी ताकत इस्तेमाल कर सकता है।

अपने लक्ष्य को पाने की उसकी इच्छा, और साथ ही उसका ध्यान सारी शक्ति के स्रोत, ईश्वर पर केंद्रित रहना

और उपलब्धियाँ

डर जीवन की ऊर्जा को कमज़ोर कर देता है

मानव मन ऊर्जा या महत्वपूर्ण गतिविधि का एक विशाल भंडार है यह गतिविधि

मांसपेशियों की गतिविधियों और हृदय, फेफड़े
और डायाफ्राम के कामकाज में इसका लगातार उपयोग

सेलुलर मेटाबॉलिज्म और ब्लड केमिकल रिएक्शन,
और सेंसरी अंगों के काम करने के तरीके में

(नसों) इसके अलावा, इसमें बहुत ज़्यादा
ज़रूरी एनर्जी खर्च होती है

विचार, भावना और इच्छा

डर ज़रूरी कामों को कमज़ोर करता है। यह
एक्टिव इच्छाशक्ति का सबसे खतरनाक दुश्मन है। डर का आधार है

जीवन की गतिविधि को निचोड़कर और रोककर, जो आम तौर पर नसों की ओर रेगुलर बहती है, ऐसा लगता है जैसे

यह पैरालाइज्ड हो गया है, इसलिए शरीर सुस्त
हो जाता है और इसकी ताकत काफी कम हो जाती है।

डर आपको अपने डर की वजह से छुटकारा पाने में
मदद नहीं करता है। यह इच्छाशक्ति को कमज़ोर करता है और दिमाग को ज़्यादा उत्तेजित करता है।

शरीर के अंगों को रोकने वाला सिग्नल भेजने के लिए डर दिल को जकड़ लेता है और प्रोसेस में रुकावट डालता है।

जब चेतना ईश्वर पर केंद्रित रहती है तो पाचन
से कई शारीरिक परेशानियाँ होती हैं

हम किसी भी चीज़ से नहीं डरेंगे और हम हिम्मत
और विश्वास के साथ हर मुश्किल और रुकावट को पार कर पाएंगे।

इच्छा एक ऐसी इच्छा है जिसमें ऊर्जा की कमी होती है। इरादा कुछ करने का संकल्प है: किसी इच्छा को पूरा करना या

दूसरी ओर, इच्छा को यह कहकर दिखाया जा सकता
है: "मैं तब तक बिना थके काम करता हूँ जब तक मुझे वह नहीं मिल जाता जो मैं चाहता हूँ"

"मुझे यह चाहिए" जब कोई व्यक्ति अपनी इच्छा शक्ति को ट्रेन करता है, तो वह ज़रूरी कामों की ताकतों को बाहर निकाल सकता है।

और इसे गाइड करना, न कि सिर्फ़ कुछ चाहना,
बिना ज़रूरी काम किए

उस चीज़ को पाने के लिए

असफलता के बाद नए प्रयास वास्तविक विकास देते हैं

फेलियर को भी विलपावर और फिजिकल और
स्पिरिचुअल ग्रोथ के लिए कैटलिस्ट का काम करना चाहिए। फेल होने पर

किसी भी प्रोजेक्ट के लिए, सभी ज़रूरी फैक्टर्स, सिचुएशन और हालात को एनालाइज़ करके उन्हें खत्म करना फायदेमंद होता है।

भविष्य में वही गलतियाँ दोहराने की संभावना
को पूरी तरह से खत्म करना, फेलियर को डिसेबल करना सबसे सही तरीका है।

और सफलता के बीज बोने का सबसे उपजाऊ मौसम

हालात की वजह से लगने वाले घूंसे और मुक्कों
से चोट लग सकती है, लेकिन इंसान को शांत रहना चाहिए।

हमें ईमानदार और सिर ऊंचा करके कोशिश करना नहीं छोड़ना चाहिए, बल्कि फिर से कोशिश करनी चाहिए।

इसके अलावा, चाहे हम कितनी भी बार फेल हों, हमें कोशिश करनी चाहिए जब हम ऐसा सोचते हैं

हममें अब और संघर्ष करने की ताकत नहीं है, जब
तक हमें अंदर से यह महसूस न हो कि हमने अपना बेस्ट कर दिया है।

हमने अपनी तरफ से पूरी कोशिश की, और जब तक
हमारी कोशिशें कामयाब नहीं हो जातीं, हम पूरी कोशिश करेंगे।

हमें अपनी मज़बूत इच्छाशक्ति का इस्तेमाल
करते हुए, आखिर तक ज़िंदगी की लड़ाई में डटे रहना चाहिए।

जीवन की सभी कठिनाइयों पर विजय प्राप्त करना

फेल होने के बाद नई कोशिशें असल ग्रोथ की ओर
ले जाती हैं, लेकिन उन कोशिशों को कोऑर्डिनेट और फ्यूल किया जाना चाहिए।

सावधानीपूर्वक ध्यान और प्रभावी गतिशील इच्छाशक्ति के साथ

भले ही आप अब तक फेल हो गए हों, लेकिन लड़ना
बंद करना और फेलियर को किस्मत मान लेना समझदारी नहीं है।

और किस्मत की कसम, इंसान के लिए लड़ते हुए मर जाना बेहतर है, बजाय इसके कि जब तक उसके पास समय है, कोशिश करना बंद कर दे।

वह और भी बहुत कुछ कर सकता है, क्योंकि उसकी कोशिशें उसकी मौत के बाद भी एक नए जीवन में जारी रहेंगी।

सफलता और असफलता किसी व्यक्ति के अतीत में किए गए कार्यों के साथ-साथ उसके द्वारा किए गए कार्यों का उचित परिणाम है।

वह अब यह कर रहा है इसलिए, सफलता के विचारों
को पिछले जन्मों से जगाया और रिचार्ज किया जाना चाहिए

एक्टिविटी और एनर्जी के साथ, मौजूदा ज़िंदगी में फेल होने के विचारों को कंट्रोल कर पाना

एक सफल व्यक्ति को होने वाली मुश्किलें और परेशानियाँ दूसरों की तुलना में ज़्यादा हो सकती हैं।

असफल व्यक्ति ने इसका सामना किया लेकिन पहले व्यक्ति ने असफलता के विचार को पूरी तरह से अस्वीकार करने के लिए खुद को प्रशिक्षित किया

और हर समय विस्तार से

मन को निराशा और हताशा से जीत और विजय की ओर, चिंता से शांति की ओर ले जाना चाहिए।

दिमागी उलझन और साइकोलॉजिकल चिंता से लेकर दिमागी फोकस तक, उलझन और उथल-पुथल से

शांति की ओर, और शांति से पवित्र आध्यात्मिक आनंद की ओर

जब आपके पास यह सेल्फ-नॉलेज होगा, तो आपकी ज़िंदगी का मकसद सफल हो जाएगा और आप उसे पा लेंगे।

यशस्वी

मनोविश्लेषण की आवश्यकता

जो लोग सफल होना चाहते हैं, उनके लिए हम यह सलाह देते हैं:

सफलता का एक और राज़ है साइकोएनालिसिस।
आत्मनिरीक्षण एक आईना है जिससे कोई देख सकता है।

आपके मन की छिपी हुई गहराइयाँ, जो वरना आपसे छिपी रहतीं, सामने आ जाती हैं। नाकामी के पॉइंट्स को पहचानने की कोशिश करें।

अच्छी और बुरी आदतों और झुकाव में फर्क करें। खुद का एनालिसिस करके समझें कि आप अभी कहां खड़े हैं।

आप क्या हासिल करना चाहते हैं, और आपके
रास्ते में कौन सी रुकावटें हैं? अपने असल काम का नेचर तय करें।

ज़िंदगी में अपने मकसद को जानें, एक असली पर्सनैलिटी के सभी गुण पाने की कोशिश करें

और वह नेक इंसान, जो जुनून और इच्छाओं से अप्रभावित रहती है, और अपने मन को भगवान के साथ तालमेल और तालमेल में रखती है।

आप अपने मनचाहे लक्ष्य की ओर तेज़ी से, सुरक्षित और आत्मविश्वास से आगे बढ़ेंगे।

अंतिम लक्ष्य ईश्वर तक पहुँचने का मार्ग
खोजना है लेकिन कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ भी हैं

इस दुनिया में इन चीज़ों को पूरा किया जाना चाहिए और पूरा किया जाना चाहिए। विलपावर और पहल हमें मदद करेगी।

उन कमिटमेंट्स को तय करना और उन्हें पूरी तरह
से पूरा करना

रचनात्मक पहल की शक्ति

पहल क्या है? यह किसी व्यक्ति के अंदर की क्रिएटिव क्षमता है: बनाने वाले से एक चिंगारी

अनंत कुछ ऐसा बनाने की क्षमता देता है जो
पहले किसी और ने नहीं बनाया है, ठीक वैसे ही जैसे यह देता है

चीज़ों को नए और क्रिएटिव तरीके से करने की प्रेरणा एक जोशीले इंसान की उपलब्धियाँ

यह पहल एक टूटते तारे जितनी शानदार और हैरान करने वाली हो सकती है और ऐसा लगता है कि यह कुछ नया बना रही है।

इससे यह साबित होता है कि जो नामुमकिन लगता
है, वह सच में मुमकिन है।

मनुष्य आत्मा की सबसे बड़ी रचनात्मक शक्ति
है

पहल और नवाचार की भावना एक व्यक्ति को
स्वतंत्र और आत्मनिर्भर अपने पैरों पर खड़ा होने में सक्षम बनाती है;

सफलता की एक विशेषता

ईश्वर की छवि हर किसी में है

बहुत से लोग अपनी कमियों को सही ठहराते हैं, जबकि लगातार दूसरों की बुराई करते हैं। हमें इसे बदलना होगा।

स्थिति यह है कि दूसरों की गलतियों (जो लोगों
के लिए नुकसानदायक नहीं हैं) को नज़रअंदाज़ कर दिया जाए और अपनी कमियों को नज़रअंदाज़ कर दिया जाए।

सूक्ष्मदर्शी

कभी-कभी दूसरों को एनालाइज़ करना ज़रूरी
होता है, लेकिन ऐसे में अपने विचार अपने तक ही रखने चाहिए।

पक्षपात और भेदभाव से मुक्त निष्पक्ष और निष्पक्ष विचार एक दर्पण की तरह है

साफ़, अटल आईना, जल्दबाज़ी में की गई निंदा से अडिग और वह सब जो उस आईने में दिखता है

यह वैसा ही दिखेगा जैसा असल में है, बिना किसी सजावट या तोड़-मरोड़ के

आइए हम हर इंसान में भगवान की छवि देखें, चाहे
वह किसी भी जाति या धर्म का हो। हम प्यार की मिठास का स्वाद चखेंगे।

पवित्र तब है जब हम मानवता के साथ अपनी एकता महसूस करते हैं, आपसी सेवा से पहले नहीं

हम अपने छोटे से 'मैं' (ईगो) को भूल जाते हैं
और उस एक बड़े 'मैं' को छूते हैं जिसकी कोई सीमा या रोक नहीं है।

उसके लिए: वह दिव्य आत्मा जो सभी मनुष्यों को जोड़ती है और उन्हें एक साथ लाती है

बौद्धिक आदतें मानव जीवन को नियंत्रित करती
हैं

इंसानी आदतों में सफलता को तेज़ करने या देर करने की ताकत होती है। यह कुछ पल की प्रेरणा या

अच्छे विचार, बल्कि रोज़ाना की दिमागी आदतें, हमारी ज़िंदगी का रास्ता तय करती हैं।

मेंटल आदतें एक मेंटल मैग्नेट हैं जो कुछ खास तरह की चीज़ों और लोगों को हमारी ओर खींचती हैं।

और हालात अच्छी सोच की आदतें हमें अच्छे और फायदेमंद मौके पाने में मदद करती हैं, लेकिन

बुरी दिमागी आदतें हमें दुनियावी मिज़ाज और झुकाव वाले लोगों के और उन हालात के करीब ले आती हैं जो दुनियावी नहीं हैं।

अनुशंसित

बुरी आदतों को बेअसर किया जा सकता है और उनकी ताकत को बेअसर किया जा सकता है, अगर आप ऐसी किसी भी चीज़ से दूर रहें जो उन्हें ट्रिगर कर सकती है।

या फिर लगातार उस पर ध्यान दिए बिना उसे फिर
से ज़िंदा करें। उसके बाद, मन को आदत की ओर लगाना चाहिए।

दयालुता और इसे लगातार बढ़ाने के लिए काम
करना, जब तक कि यह हमारे जीवन का एक ज़रूरी हिस्सा न बन जाए, कुछ ऐसा है जो हम कर सकते हैं।

उस पर भरोसा करें और उस पर निर्भर रहें

हमारे अंदर दो विरोधी ताकतें लगातार संघर्ष
कर रही हैं: एक ताकत जो हमें वो करने के लिए मजबूर करती है जो हमें नहीं करना चाहिए

हम ऐसा करते हैं, और दूसरे हमें सुझाव देते
हैं कि हमें क्या करना चाहिए, ऐसी चीजें जो ज़्यादा लगती हैं

मुश्किल पहली आवाज़ बुराई की आवाज़ है, जबकि दूसरी आवाज़ अच्छाई या भगवान की आवाज़ है

रोज़ाना जो मुश्किल सबक हम सीखते हैं, उससे
हम साफ़ तौर पर देखते हैं कि बुरी आदतें एक पेड़ को पोषण देती हैं।

अनंत भौतिक इच्छाएँ, जबकि अच्छी आदतें इच्छाओं के वृक्ष को पोषित करती हैं

और ऊँची आध्यात्मिक आकांक्षाएँ। सही विकास
पर ज़्यादा से ज़्यादा ध्यान देना होगा।

धन्य आध्यात्मिक वृक्ष के लिए, ताकि एक दिन
हम परिपक्व आत्म-ज्ञान के फल प्राप्त कर सकें

भूख

अगर कोई इंसान खुद को हर तरह की बुरी आदतों से आज़ाद कर ले, और अगर वह सब कुछ कर ले

अच्छा और नेक प्यार है जो बड़प्पन और दयालुता
से होता है, इसलिए नहीं कि बुराई दुख और पछतावा लाती है

वह आत्मा में बढ़ेगा और मार्ग पर आगे बढ़ेगा

एक व्यक्ति तभी आज़ाद होगा जब वह अपनी मर्ज़ी
से अपनी बुरी आदतें छोड़ देगा। वह तभी आज़ाद होगा जब

वह एक मास्टर बन जाता है, जो अपनी भावनाओं, विचारों और इच्छाशक्ति को ज़रूरी काम करने का आदेश देने में सक्षम होता है।

उसने यह किया, भले ही यह उसकी इच्छा के
विरुद्ध था, आत्म-नियंत्रण और आत्म-नियंत्रण की उस शक्ति में

शाश्वत स्वतंत्रता के बीज हमारे भीतर छिपे
हैं

मैंने अब तक सफलता की कई ज़रूरी बातों का ज़िक्र किया है: पॉज़िटिव सोच, प्रोएक्टिव इच्छाशक्ति,

साइकोएनालिसिस, पहल और सेल्फ-कंट्रोल कई किताबें इनमें से एक या ज़्यादा पर ज़ोर देती हैं

इन खूबियों से ज़्यादा, लेकिन यह वजहों के
पीछे की दैवीय शक्ति को नहीं मानता

यही सफलता है। ईश्वर की इच्छा के साथ तालमेल सफलता पाने का सबसे ज़रूरी हिस्सा है।

ईश्वरीय इच्छा वह शक्ति है जो पृथ्वी और उस
पर मौजूद हर चीज़, और ब्रह्मांड और उसमें मौजूद हर चीज़ को चलाती है। यह ईश्वर की इच्छा है।

भगवान ही हैं जो अंतरिक्ष में तारों को चलाते हैं, और उन्हीं की इच्छा से ग्रह अपने-अपने रास्ते पर चलते हैं।

और जन्म, विकास और क्षय के चक्र सभी प्रकार के जीवन को नियंत्रित करते हैं। परमेश्वर धन्य है, और उसकी इच्छा धन्य है। बुद्धिमान और सर्वज्ञ

ईश्वर की शांति, दया और आशीर्वाद आप पर बना
रहे

आध्यात्मिक परमानंद
आध्यात्मिक परमानंद का वास्तविक अनुभव
भगवान ने हमें आध्यात्मिक प्रेरणा की शक्ति
दी है: हमारे अंदर उनकी मौजूदगी की खुशी महसूस करने की क्षमता। लेकिन दुनिया की बुरी ताकतों ने

आध्यात्मिक गुरु, जो सच में भगवान को जानते
हैं, उनकी एक ही इच्छा होती है: जो लोग आध्यात्मिक मार्गदर्शन चाहते हैं, उन्हें मार्गदर्शन देना, उन्हें भगवान के बारे में सोचने और दिल, आत्मा, मन और कर्म से उनके करीब आने के लिए प्रोत्साहित करना। जो भी उनसे जुड़ते हैं, उन्हें उनके ज़रिए भगवान का आशीर्वाद मिलता है, क्योंकि वह सर्वशक्तिमान भगवान के हाथों में बस एक छोटा सा साधन हैं।
सिर्फ़ यह सोचकर कि उसे आध्यात्मिक ज्ञान
मिल गया है, कोई भगवान के साथ नहीं हो सकता। ऊँचे लेवल तक पहुँचने के लिए खुद को बेहतर बनाना और नैतिक रूप से बेहतर होना ज़रूरी है। भगवान को मुमकिन तरीके से जानने और उन्हें असल में जानने में बहुत बड़ा फ़र्क है। सिर्फ़ विनम्रता, समझदारी, ईमानदारी, अच्छे चरित्र और दिल से चाहत से ही कोई भगवान को सही मायने में जान सकता है। विनम्र लोग ही भगवान को जानते हैं और जिन्हें भगवान मानते हैं।
जो लोग कॉस्मिक चेतना में गहराई से उतरते
हैं, उनमें अपने आप असाधारण आध्यात्मिक क्षमताएँ और प्राकृतिक शक्तियों पर कंट्रोल आ जाता है। हालाँकि, जो कोई भी सच्ची दिव्य चेतना पा लेता है, वह अपनी शक्तियों का इस्तेमाल बिना समझदारी या समझदारी के शेखी बघारने और दिखावा करने के लिए नहीं करता।
समझदार लोग समझते हैं कि भगवान ही इस दुनिया में हैं और वे विनम्रता से उन अनोखे तोहफ़ों का श्रेय उन्हें देते हैं जो उन्होंने उन्हें दिए हैं।

से। मैं इस कुर्सी पर बैठकर अपने मन को किसी भी जगह ले जा सकता हूँ और ठीक -ठीक देख सकता हूँ कि वहाँ क्या हो रहा है।

कभी-कभी शिष्य सबकॉन्शियस में रहते हैं , और कभी-कभी वे हायर कॉन्शसनेस तक पहुँच जाते हैं। और कुछ चुनिंदा लोग ही हायर कॉन्शसनेस से आगे बढ़कर कॉस्मिक कॉन्शसनेस पा पाते हैं : दिव्य आत्मा का क्षेत्र , जिसका कोई ओरिजिन या कारण नहीं है। पूरी आध्यात्मिक जागरूकता की हालत में , साधक को चीज़ों को अनुभव करने के लिए पहले से कोई कल्पना करने की ज़रूरत नहीं होती। जब वे कॉस्मिक चेतना के साथ जुड़ते हैं , तो उनकी जागरूकता फैलती है और अस्तित्व के हर कण के साथ मिल जाती है , जिससे वे पूरे ब्रह्मांड और सभी प्राणियों के बारे में सचेत रूप से जागरूक हो जाते हैं। यह अनुभव चेतना का एक अंतहीन विस्तार है। जो लोग इस जागरूकता का अनुभव करते हैं , वे घास के रेशों और पहाड़ों की चोटियों पर , साथ ही अपने शरीर के हर सेल और स्पेस के हर कण में मौजूद महसूस करते हैं।

लेकिन कॉस्मिक चेतना इससे भी परे है जब कोई व्यक्ति पूरी दुनिया में अपनी मौजूदगी महसूस कर सकता है जॉय यह भी जानता है कि अस्तित्व के परे क्या है

यह सर्वव्यापी दिव्य चेतना के साथ एक हो जाता है। आप पर शांति बनी रहे।

अंतर्दृष्टि

समझ वह ज़रिया है जिससे हम रूपों की दुनिया
को देख सकते हैं, जिसे पाँच इंद्रियों या बुद्धि से नहीं देखा जा सकता। यह सच है कि रूपों की दुनिया इंद्रियों की दुनिया में और उसके ज़रिए दिखाई देती है, और यह भी सच है कि बाद वाले को जानने का मतलब पहले वाले को जानना है, लेकिन दोनों को जानने के तरीके में फ़र्क है।
क्या हम सच में सेंसरी दुनिया को उसके सभी डायमेंशन में सेंसरी परसेप्शन या सिर्फ़ सोच से जान सकते हैं? बिल्कुल नहीं। प्रकृति और हमारे अपने शरीर, दोनों में अनगिनत सच, घटनाएँ, नियम और रिश्ते हैं, जो इंसानों के लिए सीलबंद किताबें और छिपे हुए राज़ बने हुए हैं। तो हम उन रूहानी दुनियाओं को कैसे समझ सकते हैं जो सभी सोच और सेंसरी परसेप्शन से परे हैं?
समझ आत्मा के अंदर से निकलती है और काम करती
है, जबकि विचार बाहर से आते हैं। समझ हमें सच का सामना करने देती है, जबकि विचार हमें उसकी एक इनडायरेक्ट इमेज देते हैं।
समझ सच को एक पूरे रूप में देखती है, क्योंकि
(सच और सच के बीच) एक अजीब और अद्भुत कनेक्शन होता है, जबकि मन सच को बांटने और टुकड़े करने का काम करता है।
हर इंसान में समझ की ताकत होती है, जैसे उनमें बुद्धि होती है। और जैसे सोच को ट्रेन और बेहतर बनाया जा सकता है, वैसे ही समझ को भी बढ़ाया और डेवलप किया जा सकता है। समझ में, हम सच के साथ पूरी तरह तालमेल में होते हैं। आनंद की दुनिया, संख्या में एकता के साथ) और आध्यात्मिक दुनिया को चलाने वाले अंदरूनी नियमों के साथ, और हम भगवान के साथ भी एक हैं।

हम अपने होने का पता कैसे लगाते हैं? क्या यह सेंसरी परसेप्शन से होता है? क्या हमारे सेंस हमें हमारे होने के बारे में बताते हैं और हमारे होने के एहसास का सोर्स बताते हैं? बिल्कुल नहीं। होने का एहसास सेंस पर निर्भर नहीं करता, जो बिना हमारी पहली समझ के किसी भी चीज़ के बारे में जान नहीं सकते कि हम खुद सेंसेशन के प्रोसेस का हिस्सा हैं।
क्या सेंसरी परसेप्शन और सोचने का प्रोसेस
हमें बताता है कि हम हैं? बिल्कुल नहीं, क्योंकि मन का डेटा सेंसरी इंप्रेशन से बना होता है और वे
– जैसा कि पता चलता है – हमें यह साबित नहीं कर पाते कि हम हैं।
सोचने का काम हमें होने का एहसास नहीं दे
सकता क्योंकि होने का एहसास सोचने की प्रक्रिया में ही होता है। जब हम अपनी तुलना बाहरी दुनिया से करते हैं और यह तर्क करने या यह नतीजा निकालने की कोशिश करते हैं कि हम हैं, तो होने का एहसास सोचने और तर्क करने के काम में ही मौजूद होता है। सोच की सीमाओं और इंद्रियों की कमी को देखते हुए, हम कैसे जान सकते हैं कि हम हैं? इसका जवाब सिर्फ़ आत्मा की समझ में है। यह ज्ञान सहज ज्ञान का एक रूप है। यह तर्क और इंद्रियों से परे है, जिनका समझ के बिना कोई वजूद नहीं है।
इनसाइट को डिफाइन करना मुश्किल है क्योंकि
यह हम सबके बहुत करीब है। हममें से हर कोई इसे महसूस करता है। क्या हम नहीं जानते कि एग्ज़िस्टेंशियल अवेयरनेस क्या है? यह इतनी जानी-पहचानी है कि इसे डिफाइन करना मुश्किल है। अगर आप किसी से पूछें कि उन्हें कैसे पता है कि वे हैं, तो वे जवाब नहीं दे पाएंगे। वे जानते हैं, लेकिन वे इसे डिफाइन नहीं कर सकते। वे इसे समझाने

और बताने की कोशिश कर सकते हैं, लेकिन उनके शब्द यह नहीं बता सकते कि वे अपने अंदर क्या महसूस करते हैं। इनसाइट में यह क्षमता अपने सभी रूपों और रूपों में होती है।
चौथा तरीका, जिसे कहीं और समझाया गया है, समझ
पर आधारित है। हम जितना ज़्यादा इस पर ध्यान देंगे, उतना ही ज़्यादा हम ईश्वर को जानेंगे। समझ से, इंसान भगवान को जान पाता है, और इंद्रियों और आदर्श दुनिया के बीच एक कनेक्शन बन जाता है। बाद वाली दुनिया को इंद्रियों की दुनिया में और उसके ज़रिए महसूस किया जाता है। फिर इंद्रियों का असर कम हो जाता है, परेशान करने वाले विचार गायब हो जाते हैं, और हम भगवान को जान पाते हैं—जो खुशी का सोर्स हैं—और हमारे अंदर एक और सब कुछ एक में होने का एहसास होता है। दुनिया के पैगंबरों, महान लोगों और संतों के पास यही समझ होती है।
तीसरा तरीका, या पहले बताया गया सोचने का
तरीका, भी हमें समझ की दुनिया में ले जाता है जब हम इसे लगन और एक्टिवली प्रैक्टिस करते हैं, लेकिन यह एक इनडायरेक्ट तरीका है और डायरेक्ट समझ या ज्ञान से जो होता है, उसे हममें बनाने में ज़्यादा समय लगता है।
इसलिए, समझ से हम भगवान को उनके सभी रूपों में जान सकते हैं। हमारी इंद्रियां उन्हें हमें दिखाने में काबिल नहीं हैं, क्योंकि वे सिर्फ़ उनके बाहरी रूप को देखती हैं। कोई भी बुद्धि या तर्क भगवान को सच में नहीं जान सकता, क्योंकि बुद्धि इंद्रियों की जानकारी और डेटा से आगे नहीं जा सकती। यह सिर्फ़ इंद्रियों से मिले इंप्रेशन को ऑर्गनाइज़ और समझ सकती है।

जब इंद्रियां हमें भगवान के करीब नहीं ला
पातीं, तो बुद्धि भी फेल हो जाती है क्योंकि वह उन पर निर्भर रहती है। इसलिए, हमें भगवान को उनके पवित्र रूप और उनके दूसरे रूपों में देखने के लिए अपनी अंदरूनी नज़र का इस्तेमाल करना चाहिए। लेकिन, इस सहज ज्ञान में कई रुकावटें हैं,
जैसे बीमारी, दिमागी कमज़ोरी, शक, आलस, चीज़ों की चाहत, गलत विचार और अस्थिरता। ये रुकावटें या तो विरासत में मिलती हैं या दूसरों के साथ रहने से मिलती हैं। नुकसानदायक और अनहेल्दी चीज़ों की तरफ़ हमारे विरासत में मिले झुकाव को मज़बूत दिमागी कोशिश से दूर किया जा सकता है, ठीक वैसे ही जैसे हम अपनी इच्छा शक्ति से नाकामी और निराशा पर काबू पा सकते हैं। सही कोशिश और अच्छे लोगों की संगति से – जो भगवान को मानते हैं – हम आत्मा के बगीचे से बुरी आदतों को जड़ से उखाड़ सकते हैं और उनकी जगह अच्छी आदतें डाल सकते हैं।
जब तक हम उन लोगों के साथ नहीं होते
जिन्होंने अपनी ज़िंदगी में सच्चाई को देखा, छुआ और समझा है, हम शायद यह नहीं जान पाएंगे कि वह सच्चाई क्या है।
जानने की भावना हर किसी में होती है, और इस दुनिया में हर इंसान सच की तलाश करने वाला है, जो उसकी हमेशा रहने वाली विरासत है, और वह इसे लगातार खोजता रहता है, समझदारी से या बेवकूफी से, जब तक कि वह इसे पा न ले और पूरी तरह से वापस न पा ले।
अभी भी देर नहीं हुई है, जो लोग कोशिश करते
हैं वे सफल होंगे, और जो लोग डटे रहेंगे वे अपनी मंज़िल तक पहुँचेंगे!
अदृश्य मानव
मास्टर परमहंस योगानंद

इंसानों को नंगी आँखों से दिखाई न देने वाला मानना ही अजीब और बेतुका लगता है। हम खुद को हर दिन शरीर के तौर पर देखते हैं, लेकिन ऐसे कई तरीके हैं जिनसे हम अपने छिपे हुए, ज़रूरी स्वभाव को दिखा सकते हैं।
उदाहरण के लिए, अगर आप अपनी आँखें बंद कर लेते हैं, तो आपका शरीर आपको दिखाई नहीं देता। तो आपको कैसे पता चलेगा कि आप हैं? आप अपने शरीर का वज़न महसूस करते हैं, और आप सुन सकते हैं, सूंघ सकते हैं, चख सकते हैं, और महसूस कर सकते हैं, लेकिन आप असल में सिर्फ़ सोच और एहसास में ही खुद होते हैं। आप एक छिपा हुआ केंद्र हैं जिसके चारों ओर कई विचार घूमते हैं। अब अपनी आँखें खोलो। सवाल यह है: क्या आप वह रूप हैं जिसे आप देख रहे हैं, या वह अंदरूनी अस्तित्व जिसे आपने अभी कुछ देर पहले अपनी आँखें बंद करके महसूस किया था?
दिखने वाला इंसान ज़्यादा ज़रूरी नहीं है। छिपा हुआ 'मैं' या 'आत्मा' ही असल में मायने रखती है। सोते समय, आपको दिखने वाले इंसान का पता नहीं होता, लेकिन आपको खुद का पता होता है क्योंकि जागने पर आपको पता होता है कि आपकी नींद शांतिपूर्ण और आरामदायक थी या नहीं। इसलिए, आपका छिपा हुआ 'मैं' असली है। इस न दिखने वाले 'मैं' के बिना, आपकी दिखने वाली इमेज का कोई मतलब या अहमियत नहीं होगी।
छिपे हुए 'मैं' के बिना, शरीर बेकार होगा, जैसे कोई बेजान लाश या सख्त शरीर
छिपा हुआ, अंदर का स्व ही सच्चा है। फिर भी,
अजीब बात है कि लोग इस छिपे हुए स्व के नेचर को समझने की कोई कोशिश नहीं करते! उनका ध्यान पूरी तरह से फिजिकल रूप पर लगा रहता है, जिसे वे आसानी से छू और देख सकते हैं। इसलिए, वे अपने दिन और रात

अपने फिजिकल शरीर और उसकी ज़रूरतों का ध्यान रखने में बिताते हैं, कभी यह सोचने के लिए नहीं रुकते कि अनदेखा अंदर का स्व ही असली सच्चाई है। फिजिकल शरीर के अंदर उसी तरह की रोशनी का एक शरीर होता है। हालांकि यह इंसानी नज़र से दिखाई नहीं देता, लेकिन यह आत्मा का ग्रह या ईथर जैसा आवरण है।
जिन लोगों की उंगली कटी होती है, उन्हें ऐसा लगता है जैसे वह अभी भी वहीं है। जिस किसी ने भी अपना अंग खो दिया है, उसे यह एहसास होता है। शरीर में हर अंग का एक छिपा हुआ, अलौकिक प्रतिरूप या प्रतिरूप होता है। भौतिक हृदय के पीछे एक छिपा हुआ हृदय होता है, जिसके बिना दृश्यमान हृदय धड़क नहीं सकता। मनुष्यों में दृष्टि, श्रवण, मस्तिष्क, हड्डियां और तंत्रिकाएं जैसे अदृश्य अंग होते हैं। ये अंग, जो प्रकाश और गतिविधि के ऊतक हैं, मनुष्य के अदृश्य ग्रह शरीर का निर्माण करते हैं। ग्रह या अलौकिक शरीर बिल्कुल दृश्यमान भौतिक शरीर जैसा ही होता है। अंतर यह है कि इसका चमकदार, महत्वपूर्ण रूप अत्यंत सूक्ष्म होता है। जब शरीर में कोई विकलांगता हो, तो खुद को यह नहीं मानना चाहिए कि उसकी नज़र चली गई है या उसने अपना एक हाथ खो दिया है। अनदेखी आंखें और हाथ अभी भी मौजूद हैं। भले ही शारीरिक हाथ लकवाग्रस्त हो सकता है, लेकिन अनदेखी हाथ विकलांग नहीं है। कभी यह न मानें कि शारीरिक अंगों की बीमारी से अनदेखी अंगों पर किसी भी तरह से असर पड़ता है, क्योंकि नकारात्मक विचार शारीरिक शरीर के अंगों तक सचेत महत्वपूर्ण ऊर्जा के प्रवाह को रोक देंगे। बिजली का करंट तार से बहता है। कौन ज़्यादा ज़रूरी है: तार या बिजली? तार सिर्फ़ बिजली को उसमें से गुज़रने देने के लिए होता है। बिजली का

होना तार पर निर्भर नहीं करता। इसी तरह, शरीर भी अनदेखी चीज़, यानी आत्मा के इस्तेमाल के लिए होता है, न कि इसका उल्टा।
दुर्भाग्य से, यह छिपा हुआ 'मैं' शरीर से बंधा हुआ है! नहीं तो, हम पानी पर चल सकते थे, स्पेस में उड़ सकते थे, और शरीर में वापस आ सकते थे।
छिपे हुए खुद के ईथरियल शरीर में अपने फिजिकल शरीर से कहीं ज़्यादा सेंसरी समझ होती है। इंसानों ने ऐसी मशीनें बनाई हैं जो, कुछ मामलों में, फिजिकल शरीर से कहीं बेहतर होती हैं, जो कई रुकावटों से बंधा होता है। लेकिन जैसे-जैसे ईथरियल शरीर के बारे में आपकी जानकारी बढ़ेगी, आप पाएंगे कि यह वह सुन सकता है जो कान नहीं सुन सकते और वह देख सकता है जो आंख नहीं देख सकती। यह उन चीज़ों को भी सूंघ सकता है, चख सकता है और छू सकता है जो फिजिकल इंद्रियों के दायरे से कहीं ज़्यादा हैं।
लोग हमेशा शरीर के दीये को लेकर परेशान रहते
हैं और उसमें दिलचस्पी रखते हैं, लेकिन उन्हें कभी यह ख्याल नहीं आता कि उस दीये को जलाने वाली उस सीक्रेट बिजली को खोजें।
दिखने वाला इंसान सोलह एलिमेंट से बना है: केमिकल सब्सटेंस जो बाज़ार से खरीदे जा सकते हैं! फिजिकल बॉडी अपने एलिमेंट्स के मामले में बहुत कम कीमती है। अब समय आ गया है कि इंसान अनदेखे इंसान को बेहतर ढंग से समझे। यह छिपा हुआ इंसान वह है जिसके पास काबिलियत, सोच और साथी हैं, जो प्यार करता है और सोचता है और उसके बिना, फिजिकल बॉडी में सिर्फ़ वे केमिकल एलिमेंट्स होते हैं जिनसे वह बना है।
मन की रोशनी को अंदर की ओर लगाना चाहिए, कैद, दिखने वाले इंसान से दूर।

शरीर पीठ दर्द और ऐंठन से परेशान रहता है, और उम्र के साथ खराब भी होता जाता है। यह लगातार रोता, कराहता और इस या उस चीज़ के लिए तड़पता रहता है।
दिखने वाला इंसान हिंसक, हड्डी तोड़ने वाली गिरावट झेल नहीं पाता, और कभी-कभी तो छोटी सी पिन चुभने से ही सिकुड़ जाता है।
अदृश्य मनुष्य को कोई नुकसान नहीं होता, वह स्वतंत्र और बेरोकटोक होता है, वह भौतिक शरीर की सभी परेशानियों और परेशानियों को दूर कर सकता है हमारे अंदर छिपा इंसान ही हमारा असली रूप है शरीर के एटम के पीछे जो चीज़ है, वह आत्मा है,
जो बदलती नहीं है, बदलती नहीं है, और कभी भी उतार-चढ़ाव या खत्म नहीं होती।
एक इंसान सोच सकता है कि वह शरीर है, लेकिन वह नहीं है। बर्फ का एक टुकड़ा इवैपोरेशन के ज़रिए पिघल सकता है और नज़र से ओझल हो सकता है। इस प्रोसेस को वेपर को लिक्विड में कंडेंस करके और फिर लिक्विड को वापस सॉलिड में जमाकर उल्टा किया जा सकता है।
सिर्फ़ शरीर के बारे में सोचकर जीना रूहानी
तौर पर नुकसानदायक है क्योंकि शरीर बीमारी, चोट, भूख और मौत के दर्द के लिए कमज़ोर होता है। हमें खुद को यह यकीन नहीं दिलाना चाहिए कि हम सिर्फ़ यह दिखने वाला शरीर हैं, जो खराब और बरबाद हो सकता है।
हमारे अंदर छिपी इंसानियत को मारा या नुकसान नहीं पहुंचाया जा सकता। क्या हमें अपने अनजान, हमेशा रहने वाले स्वभाव को समझने के लिए और ज़्यादा कोशिश नहीं करनी चाहिए?
इस छिपे हुए 'मैं' के बारे में अपनी जानकारी बढ़ाकर, हम दिखने वाले इंसान को कंट्रोल कर

पाएँगे, जैसे महान गुरु करते हैं। जो लोग अपनी पवित्र शक्तियों को महसूस करते हैं और छिपे हुए, अंदर के 'मैं' की मौजूदगी को महसूस करते हैं, वे खुद को शारीरिक तकलीफ़ से अलग कर सकते हैं, तब भी जब दिखने वाला इंसान परेशानी और खतरे में हो।
उस सॉवरेनिटी को पाने का रास्ता क्या है? ज़्यादा समय सोच-विचार और शांति की शांति में बिताना चाहिए। यह पहली बार में ठीक नहीं लग सकता है, क्योंकि शरीर के बारे में जागरूक होकर जीना और उसके एहसास से बहुत ज़्यादा जुड़ाव महसूस करना, अपनी कभी न खत्म होने वाली परेशानियों, इच्छाओं और ज़रूरतों के अलावा किसी और चीज़ के बारे में सोचना मुश्किल बना देता है। लेकिन इंसान की चेतना में एक नया पहलू तब खुलेगा जब कोई अपनी आध्यात्मिक पहचान को पक्का करेगा और खुद को यकीन दिलाएगा कि वह सच में भगवान की पवित्र छवि में बना है, कि उसका जीवन किसी भी तरह से खत्म नहीं हो सकता, और वह छिपा हुआ, हमेशा रहने वाला जीव है। वह दिखाई न देने वाला इंसान भगवान के रूप में बना है, दिव्य आत्मा की तरह आज़ाद है। दिखाई देने वाले इंसान में दुनिया की सारी रुकावटें और परेशानियाँ होती हैं। जैसे ही हमें अपने शरीर का पता चलता है, हम उसकी सीमाओं से बंध जाते हैं। इसीलिए महान लोग हमें अपनी आँखें बंद करना और खुद को याद दिलाना सिखाते हैं—छिपे हुए स्व पर ध्यान के ज़रिए—कि हम शरीर की सीमित शारीरिक क्षमताओं से बंधे नहीं हैं।
मैंने अक्सर पूरे विश्वास और भरोसे के साथ
कहा है, "मैं अपने शरीर से बंधा नहीं हूँ, मैं जहाँ भी जाना चाहता हूँ, तुरंत वहाँ पहुँच जाता हूँ।" आप कह सकते हैं, "यह तो बस एक आइडिया है" ठीक
है लेकिन आइडिया क्या है? आप अपने आस-पास जो कुछ

भी देखते हैं वह एक पक्का आइडिया है आप बिना सोचे किसी भी चीज़ के बारे में सोच नहीं सकते विचार खुद दिखाई नहीं देता, फिर भी यह जो कुछ भी हम देखते हैं उसे असली बना देता है इसलिए, अगर आप अपने विचारों को कंट्रोल कर सकते हैं, तो आप सब कुछ दिखने वाला बना सकते हैं, और आप अपने मेंटल फोकस की ताकत से सब कुछ देख सकते हैं।
जब आप अपने मन को बहुत ज़्यादा और गहराई से फोकस करते हैं, तो आप अपनी मन की आंखों से देख सकते हैं कि आप किस बारे में सोच रहे हैं, ठीक वैसे ही जैसे आप उसे अपनी फिजिकल आंखों से देख रहे हों। अनदेखे विचार दिखने वाले अनुभवों में बदल सकते हैं।
अगर आप अपनी आँखें बंद कर लें, तो आप अपना
शरीर नहीं देख सकते, फिर भी यह आपके लिए असली रहता है। तो आपको क्यों लगता है कि छिपा हुआ स्व नकली है, सिर्फ़ इसलिए क्योंकि आप उसे देख नहीं सकते? मेडिटेशन में आप बंद आँखों के पीछे के अंधेरे में देखते हैं और अपने मन को अपने अंदर छिपे हुए खुद या आत्मा पर फोकस करते हैं। सेल्फ-डिसिप्लिन की प्रैक्टिस करके और अपने स्पिरिचुअल गाइड की बताई साइंटिफिक मेडिटेशन टेक्नीक के हिसाब से अपने मन को अंदर की ओर मोड़कर, आप धीरे-धीरे स्पिरिचुअली आगे बढ़ेंगे। आपका मेडिटेशन और गहरा होगा, और आपका अनदेखा रूप – आपके अंदर भगवान की स्पिरिचुअल इमेज – आपके लिए असली हो जाएगा। सेल्फ-नॉलेज की इस खुशी भरी जागृति में, वह लिमिटेड फिजिकल कॉन्शसनेस जो कभी इतनी असली थी, नकली हो जाती है, और आप सीखते हैं कि आपने अपने सच्चे, अजेय रूप को खोज लिया है और भगवान के साथ उसकी एकता को महसूस कर लिया है।

आपको यह भी एहसास होगा कि कैसे अदृश्य इंसान शरीर से मानसिक और भावनात्मक जुड़ाव और दुनियावी लेवल पर खास चीज़ों की इच्छाओं से बंधा हुआ है। लेकिन जब आप गहरे ध्यान से उन जंजीरों को खोल
या तोड़ सकते हैं, तो आप आज़ाद हो जाएंगे और आपको पता चल जाएगा कि आप भगवान की छवि हैं। शारीरिक और भौतिक एहसासों के जंगल में कैद अनदेखे इंसान को खोजें।
अगर आप उस अनदेखे इंसान को सिर्फ़ एक बार जान लेते, तो आपको एहसास होता कि उसका शरीर उसका बाहरी आवरण है, और उसका एक चमकदार शरीर है और एक अंदरूनी दिमागी शरीर भी है, और आपको यह भी एहसास होता कि आप कितने अजीब इंसान हैं!
अपने विचारों को उस अनदेखे 'मैं' पर फोकस
करें। दिखने वाला इंसान एक भ्रम और धोखा है। अंदर का या अनदेखा 'मैं' ही सच्चा है। जब आप यह समझ जाएँगे, तो आपको पता चल जाएगा कि आप मांस और खून नहीं हैं, बल्कि वह छिपा हुआ 'मैं' हैं जो सड़न और विनाश की पहुँच से बाहर है।
आप एक आत्मा हैं, और आत्मा मरती नहीं है! यह मत सोचिए कि कब्र आपका अंत है। जब शरीर मरता है, तो आत्मा अस्तित्व के दूसरे लेवल पर चली जाती है। असल में कुछ भी नष्ट नहीं होता है। शरीर का असली रूप हमेशा ईथर में मौजूद रहता है।
लोगों को लगता है कि उनके गुज़रे हुए अपने
हमेशा के लिए चले गए हैं क्योंकि उनके पास उन्हें उस अलौकिक दुनिया में उनके पारदर्शी रूप में देखने के लिए दिमागी फोकस की कमी होती है जहाँ वे रहते हैं। हमेशा इन सच्चाइयों पर सोचें, और खुद से दोहराएं—अगर आपको इन मामलों में दिलचस्पी है — “मैं भगवान का चमकदार डिज़ाइन हूँ, मैं हमेशा

रहने वाला हूँ और भगवान के राज्य में हमेशा घूमता रहता हूँ”
आप वह छिपी हुई हस्ती हैं जिसे मौत छू नहीं
सकती और जिसे दुर्भाग्य प्रभावित नहीं कर सकता, और आप हमेशा ऐसे ही रहेंगे तो आपको अभी अपनी अमरता का एहसास क्यों नहीं होता?
हमारी फिजिकल आंखें हमें यह सोचने में धोखा देती हैं कि यह दोहरी दुनिया असली है। अपनी स्पिरिचुअल आंख खोलो और अपना अनदेखे रूप देखो। जब आपकी स्पिरिचुअल आंख अंदर की शांति की शांति में खुलेगी, तो छिपा हुआ दिखाई देगा।
जब आप सोच रहे होते हैं, सपने देख रहे होते
हैं और गहराई से ध्यान लगा रहे होते हैं, तो आप वो इंसान होते हैं जो नज़रों से छिपा रहता है। वो इंसान असली होता है, और दिखने वाला इंसान सिर्फ़ उसकी परछाई होता है।
छाया को भूल जाओ और असली चीज़ को याद रखो अदृश्य व्यक्ति के साथ एक हो जाओ
सारी सृष्टि के प्रभु की शुद्ध छवि!
असलम अलैकुम

ब्रह्मांडीय चेतना का परिचय

जब तक दिमाग में थोड़ी सी भी हलचल या दिमागी चिंता की हल्की सी लहर है, तब तक कॉस्मिक चेतना नहीं मिल सकती। साइंटिफिक मेडिटेशन तकनीकें दिमागी फोकस की क्वालिटी को बहुत बेहतर बनाती हैं और किसी के विचारों को कंट्रोल करने की काबिलियत को बढ़ाती हैं, इस तरह उन्हें अनकॉन्शस की दुनिया में सालों तक बेकार भटकने से बचाती हैं। हम यादों के भंडार और नींद और सपनों की दुनिया के तौर पर अनकॉन्शस की उपयोगिता से इनकार नहीं करते। हालांकि, यह दुनिया मेडिटेशन में रुकावट बन सकती

है, और यह उन लोगों के लिए अपना आकर्षण रखती है जो कल्पनाओं और रूहानी दुनिया से जुड़ने की चाहत रखते हैं, कल्पना वाले वहम की दुनिया में जाकर, जिनकी कोई असलियत या रूहानी कीमत नहीं होती और जो रात के आम सपनों से बहुत अलग नहीं होते। साइंटिफिक मेडिटेशन के तरीके, अपनी कोशिश के अलावा, मन को खुद को जानने और भगवान के साथ तालमेल बिठाने की एक बेहतरीन हालत तक ले जाते हैं।

जिस चीज़ से बचना चाहिए, वह है उस दुनिया से
जो गुमराह करने वाले, मनगढ़ंत अनुभवों से भरी हो, जिन्हें कुछ लोग गलती से आध्यात्मिक अनुभव समझ लेते हैं, लेकिन जो आध्यात्मिक नहीं होते। सच्चे आध्यात्मिक अनुभव और सच्चाई का असली एहसास मन को भगवान पर लगाए बिना नहीं मिल सकता। सोचने वाली एकाग्रता पूरी तरह से मन में डूब जाने और चेतना के पूरी तरह स्थिर होने की स्थिति है। अस्तित्व का स्वभाव गति है, जबकि आत्मा का स्वभाव स्थिरता या स्थिर रहना है। इसलिए, पवित्र तालमेल के लिए एकाग्रता ज़रूरी है। आत्म- ज्ञान के पाठों में सिखाए गए एकाग्रता और ध्यान के तरीके और कलाएँ इंसानी चेतना को दिव्य चेतना के साथ पूरी तरह से मिलाती हैं।

दुनिया का तरीका है बहुत उपदेश देना और थोड़ा अमल में लाना। आप शहद के बारे में सौ बार लेक्चर सुन सकते हैं, लेकिन जब तक आप उसे चखेंगे नहीं, आपको उसका स्वाद पता नहीं चलेगा। इसी तरह, किसी भी शिक्षा की असली कीमत सिर्फ़ अमल से ही समझी जा सकती है। हमें पैगंबरों और महान लोगों की शिक्षाओं को अपनाना चाहिए और उनके हिसाब से जीना चाहिए। तब उनकी सच्चाई हमारी सच्चाई बन जाएगी, और हमें एहसास होगा कि सच्चाई को साबित और दिखाया जा

सकता है, और यह यूनिवर्सल है। जब हम सच्चाई की रोशनी में चलते हैं, चाहे हमारी मान्यताएं या रास्ता कुछ भी हो, भगवान हमारे काम को स्वीकार करेंगे और हमें अपने चुने हुए लोगों में शामिल करेंगे।

सच्चाई के रास्ते पर ईमानदारी और पक्के
इरादे से चलना चाहिए। प्यारे साधक, याद रखना कि लाखों लोगों में से कुछ ही लोग सच में भगवान को ढूंढते हैं और उन साधकों में भी, बहुत कम लोग आखिर तक डटे रहते हैं। लेकिन जो रास्ते पर डटा रहता है, उसे भगवान का पता चल जाएगा। जब तक उनका दिल भगवान के साथ है, वे अपनी मनचाही मंज़िल तक पहुँच जाएँगे, चाहे वे कितनी भी बार ठोकर खाएँ और गिरें। जब तक उनके इरादे नेक हैं और उनके इरादे साफ़ हैं, उन्हें न तो डरने की ज़रूरत है, न ही वे दुखी होंगे।

इसलिए, हमें अपनी ज़िंदगी में भगवान के ध्यान
को एक जीता-जागता अनुभव बनाने की पूरी कोशिश करनी चाहिए। विश्वास में ईमानदारी एक ज़रूरी और ज़रूरी ज़रूरत है, क्योंकि सिर्फ़ दिखावा करने से सिर्फ़ घमंड बढ़ता है और वे अपने असली मकसद से दूर हो जाते हैं।

मुझे उम्मीद है कि सर्वशक्तिमान ईश्वर आपके जीवन में पहली जगह लेंगे और आप उन्हें कभी नहीं भूलेंगे, एक पल के लिए भी नहीं। आप इस दुनिया के कुछ पल के सुखों से संतुष्ट न हों, बल्कि ईश्वर को अपनी धन्य मंज़िल और जीवन में अपना आखिरी लक्ष्य बनाएं। सीमित शरीर के पीछे अनंत परम है। मैं आध्यात्मिक मामलों पर तब तक बात नहीं करता जब तक मुझे ईश्वर को अपने साथ महसूस न हो और मैं उनके साथ पूरी तरह से तालमेल में न होऊं। और जब मैं उस

जागरूकता से बोलता हूं, तो मुझे पता होता है कि मेरे शब्द सच्चाई की भावना से भरे हुए हैं, और सभी सच्चे साधक मेरी कही बातों की सच्चाई को महसूस करेंगे।

कुछ लोग ऐसे भी हैं जो फैक्ट्स को भ्रम समझकर कन्फ्यूज करते हैं, और इस बात पर जोर देते हैं कि फैक्ट्स मिथक और भ्रम हैं, और भ्रम फैक्ट्स और अंधेरे में चमकती रोशनी हैं।

आध्यात्मिक रास्ते पर तरक्की और आध्यात्मिक विकास के लिए ध्यान लगाने की क्षमता बहुत ज़रूरी है। बिना ध्यान लगाए, कोई कभी भगवान को नहीं पा सकता। हमें दुनियावी आवाज़ों और ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को अंदर आने से रोकने के लिए चेतना की खिड़कियाँ बंद करना सीखना होगा।

जब चेतना को ठीक किया जाता है और आध्यात्मिक
रूप से ट्यून किया जाता है, तो एक अनुभव वाला कनेक्शन बनता है, और साधक को दिव्य उपस्थिति महसूस होती है। भगवान हमेशा और हमेशा इंसानियत के साथ और हर जगह हैं। हालांकि, उनकी उपस्थिति को महसूस न कर पाना मन के कई पूरी तरह से दुनियावी मामलों में उलझे रहने से होता है। भगवान पर ध्यान लगाना, या ध्यान लगाना, वह तरीका है जिससे हम उनकी नज़दीकी महसूस कर सकते हैं। इसी मकसद से, सूफ़ी लगातार याद करते हैं, भगवान का नाम दोहराते हैं (जैसे "भगवान के अलावा कोई भगवान नहीं है" या "ओ जीवित, ओ खुद-ब-खुद") जब तक कि उनका पूरा वजूद मतलब में डूब न जाए। उनकी चेतना तब आसानी से आध्यात्मिक पहलू में बदल जाती है, और वे आध्यात्मिक खुशी की वैसी ही अवस्थाओं का अनुभव करते हैं जैसा योगियों को गहरे ध्यान में महसूस

होता है। आध्यात्मिक अनुभव एक ही है, भले ही उसे पाने के अलग-अलग तरीके हों।

ईश्वर मानवता से दूर नहीं है यह मानवता ही है
जो जानबूझकर अपने विचारों और कार्यों के माध्यम से ईश्वर से दूरी बनाती है जब आप ध्यान में एक सच्चे आध्यात्मिक प्रकाश का अनुभव करते हैं, तो इसे समझने की कोशिश करें और महसूस करें कि आप इसके भीतर हैं: इसके साथ एक हैं ईश्वर उस प्रकाश के केंद्र में है - प्रकाश पर प्रकाश और जितना अधिक आप उस धन्य प्रकाश के करीब आते हैं, उतना ही आप ईश्वर के करीब आते हैं

दिव्य प्रकाश की एक खास निशानी यह है कि इसके दिखने के साथ हमेशा आनंद या खुशी का एक तुरंत और तेज़ एहसास होता है जो शरीर के हर टिशू के हर सेल के हर एटम में फैल जाता है। यह आनंद का एहसास धोखा नहीं है; बल्कि, कुछ लोगों को रूहानी खुशी की तेज़ी को झेलना मुश्किल लगता है क्योंकि मन और शरीर को इसकी आदत नहीं होती। यह खुशी ही आखिरी मकसद है, और धन्य हैं वे जो इसका अमृत चखते हैं, क्योंकि उन्होंने जीवन के जीवित जल के झरने से पिया है।

ध्यान लगाते समय जितनी ज़्यादा शांति महसूस होगी, भगवान पर उनका ध्यान उतना ही गहरा और सफल होगा। अगर आध्यात्मिक किताबें पढ़ने में बिताया जाने वाला समय ध्यान में लगाया जाए, तो मानसिक और आध्यात्मिक रूप से तरक्की कहीं ज़्यादा होगी। गंभीर साधक अपनी नींद कम करते हैं और ध्यान के लिए ज़्यादा घंटे देते हैं क्योंकि ध्यान में उन्हें जो आराम मिलता है, वह नींद से सौ गुना ज़्यादा स्फूर्तिदायक और ताज़ा होता है।

जब तक कोई इंसान अपने मन की आवाज़ों को शांत नहीं कर सकता, वह भगवान तक नहीं पहुँच सकता। इसीलिए पैगंबरों और संतों ने गुफाओं, पहाड़ों और जंगलों में शरण ली। ध्यान और ध्यान के अभ्यास से बार-बार खुद को अंदर की शांति में डुबोने की बहुत ज़रूरत है, और तब बहुत शांति और गहरी खुशी मिलेगी। जैसा कि ज्ञान की किताबों में कहा गया है:

जो नई इच्छाओं और चीज़ों की चाहत से आज़ाद है,
जो अपने दिल और दिमाग (अपनी भावनाओं और विचारों) को कंट्रोल करता है और एक शांत जगह चाहता है, उसे हमेशा यूनिवर्सल आत्मा के साथ एक होने की कोशिश करनी चाहिए।

पूजा की जगहों पर भी ध्यान लगाकर शांति बनाए रखने की ज़्यादा प्रैक्टिस की ज़रूरत है। हमें कम बोलना चाहिए और ज़्यादा ध्यान करना चाहिए। भारत में मेरी स्पिरिचुअल ट्रेनिंग के दौरान, मेरे टीचर, श्री युक्तिस्वर, हमें कभी-कभी सिर्फ़ एक लेक्चर देते थे। ज़्यादातर समय, हम उनके आस-पास शांति और गहरी एकाग्रता में बैठते थे।

एक सच्चे आध्यात्मिक गुरु के पास सिर्फ़
लिखा हुआ ज्ञान ही नहीं होता, बल्कि उससे हम ज्ञान और एकेश्वरवादी ज्ञान सीख सकते हैं क्योंकि वह जानता है और जानता है कि वह जानता है, क्योंकि वह खुद में और अपने बारे में सच्चाई जानता है, और उसने सिर्फ़ किताबें नहीं पढ़ी हैं।

स्पेस को दो हिस्सों या पहलुओं में बांटा गया है। स्पेस का एक पहलू है क्रिएशन, और दूसरे पहलू पर सिर्फ़ भगवान हैं, जहाँ क्रिएशन का कोई वजूद ही नहीं है। यह अंधेरे का वह दायरा है जो अंधेरा

नहीं है और रोशनी का जो चमकीला नहीं है। जहाँ न सूरज उगता है, न चाँद चमकता है, और न आग जलती है, वहाँ भगवान का हमेशा रहने वाला, चिरस्थायी घर है।

यह दोहरापन इंसानी चेतना पर भी लागू होता है। इंसान के दो पहलू होते हैं: एक दिखने वाला और दूसरा न दिखने वाला। खुली आँखों से, आप ज़ाहिर अस्तित्व को महसूस करते हैं और खुद को उसके अंदर देखते हैं। बंद आँखों से, आपको एक अंधेरे खालीपन के अलावा कुछ नहीं दिखता। फिर भी, आपकी चेतना बहुत ज़्यादा महसूस होने वाली और एक्टिव रहती है। अगर, गहरी सोच से, आप बंद आँखों के पीछे के अंधेरे में जा सकें, तो आपको वह रोशनी महसूस होगी जिससे सारी सृष्टि निकली है। रूहानी खुशी की हालत में, चेतना ज़ाहिर रोशनी से आगे निकल जाती है और यूनिवर्सल चेतना के दायरे में चली जाती है, जो सृष्टि के सभी रूपों और आकारों के पीछे मौजूद है। यह चेतना सभी इंद्रियों से होने वाली समझ से आगे निकल जाती है। जहाँ तक इसके सार, इसके आनंद और इससे जुड़ी अवस्थाओं की बात है, तो उनका सही-सही ब्यौरा देना मुश्किल है क्योंकि वे एक ऐसे रूहानी पहलू से जुड़े हैं जहाँ लोग बहुत कम जाते हैं, इसके सच और इसके होने के सच के बावजूद।

ईश्वर ने हमें अपनी चेतना में यह अनुभव करने
का अवसर दिया है कि ब्रह्माण्ड को नियंत्रित करने वाले नियम किस प्रकार कार्य करते हैं। चेतना की यह निराकार अवस्था, जिसे बंद आँखों से भी महसूस किया जा सकता है, इसकी तुलना अनंत क्षेत्र (अंधकार के बिना अंधकार) और (प्रकाश के बिना प्रकाश) से की जा सकती है, जहाँ ईश्वर अपने भौतिक सृजन की विशेषता वाले किसी भी रूप, गुण और द्वैत से अलग मौजूद है। सृष्टि से परे अनंत काल के इस

असीम विस्तार में, केवल ईश्वर ही पूर्ण आनंद की चेतना में मौजूद है, जो निरंतर मौजूद, सचेत और नवीनीकृत है। यह चेतना वर्णन और तुलना को चुनौती देती है क्योंकि यह पूरी तरह से अद्वितीय है। अनंत काल के इस क्षेत्र में, जहाँ निरपेक्ष और अनंत सर्वोच्च शासन करते हैं, वहाँ किसी भी प्रकार की दुनिया या प्राणी नहीं हैं। लेकिन अंतरिक्ष के दूसरी ओर, ईश्वर स्वयं के भीतर सब कुछ - सारी सृष्टि - को महसूस करता है।

अनदेखी दुनिया में यूनिवर्स की फैक्ट्री है।
एक एस्ट्रोनॉमर ने कहा कि स्पेस सच में बहुत अजीब है; सब कुछ वहीं से निकलता है और वहीं घुल जाता है। तो, एटम, उनके हिस्से और पूरी दुनिया कहाँ गायब हो जाती है?

जब भी चीज़ें आकर्षक और लुभावनी लगें, अपनी आँखें बंद कर लें। अपने अंदर देखें और जीवन के सोर्स के बारे में सोचें। हो सकता है आपको कुछ न दिखे और कुछ महसूस न हो, लेकिन सभी दिखने वाली चीज़ें उस अनदेखे सोर्स से निकलती हैं (और अंधेरे में रोशनी चमकती है) (आसमान और धरती की रोशनी)। अगर आप शांति से, गहरी एकाग्रता के साथ अंधेरे में देखते रहेंगे, तो आपको वह बड़ी रोशनी मिलेगी क्योंकि अंधेरे के पार आध्यात्मिक जागरूकता है, और अंधेरे के पार दूसरी दुनियाएँ हैं (मेरे पिता के घर में कई हवेलियाँ हैं) (और आखिरत का घर इससे बेहतर है, और नेक लोगों के लिए कितना अच्छा घर है!)

यूनिवर्सल माइंड स्पेस से सीधे परे मौजूद
है। इंसानी चेतना से परे भगवान की चेतना है। उनकी मौजूदगी के बारे में यह अनदेखी बहुत हो गई। हमें सोच-विचार के ज़रिए अंधेरे को सुलझाना और उसे दूर करना होगा और तब तक नहीं रुकना होगा जब तक हम

उन्हें पा न लें। वहां, अनंत परम में, अनगिनत समझ, अनगिनत अंदरूनी नज़ारे और ज़िंदगी की सभी समस्याओं के हल हैं।

आत्मनिरीक्षण से मुझे जो सच समझ में आए हैं,
वे शरीर के उन नियमों को दिखाते हैं जिन्हें दूसरे तरीकों से साइंटिफिक तरीके से खोजा गया है। जब मैं अपनी आँखें बंद करता हूँ, तो मैं अपने शरीर में जीवन की पारदर्शी धाराओं को बहते हुए देख सकता हूँ। यह मत सोचो कि तुम जिस शांति का अनुभव कर रहे हो, उसमें तुम अकेले हो। भगवान तुम्हारे साथ हैं, और यह सोचने का कोई कारण नहीं है कि वह नहीं हैं। हवा संगीत से भरी है जिसे रिसीवर सुन रहे हैं। भगवान के साथ भी ऐसा ही है। वह हमारे होने के हर पल में हमारे साथ हैं। लेकिन उनकी मौजूदगी को महसूस करने के लिए, हमें गहरे ध्यान का अभ्यास करना होगा। हमें अपनी पलकें नींद में तब तक बंद नहीं होने देनी चाहिए जब तक हमें यह ज़रा सा भी संकेत न मिल जाए कि भगवान हमारे साथ हैं; तभी हम चैन और शांति से सो सकते हैं। और तुम, जो तरसते और चाहते हो, अंधेरे में तब तक ध्यान से देखते रहो जब तक तुम उसके अद्भुत रहस्यों को नहीं जान लेते।

एक बार, मैं दोपहर के करीब चार बजे अपनी लाइब्रेरी में बैठा था, तभी अचानक मेरी सांस चली गई और मेरे हाथ-पैर अकड़ गए। मैंने खुद को मौत की प्रक्रिया को देखते हुए पाया। सांस और हरकत मेरे शरीर से चली गई, फिर भी मैं होश में था। यह एक अद्भुत अनुभव था। मैंने अपने शरीर और पूरी प्रकृति को दिव्य प्रकाश से बनी चलती-फिरती कॉस्मिक इमेज के रूप में देखा। और मैं खुशी से बोला, "कोई मौत नहीं है, मेरे भगवान! यह पूरी

दुनिया एक चलती-फिरती इमेज गैलरी के अलावा कुछ नहीं है!"

अपनी कुर्सी या सिंहासन पर बैठा शासक कह सकता है: "मैं आज्ञाकारी स्वामी हूँ, सिर मेरे सामने झुकते हैं" लेकिन मौत को उस आज्ञाकारी स्वामी को अपना एक घातक प्रहार करने दो और वह अतीत की बात बन जाएगा।

मेरे दोस्तों, सच्चा राजा वह है जो भगवान से प्यार करता है, पूरी दुनिया में उनकी मौजूदगी महसूस करता है, और दूसरों की परवाह वैसे ही करता है जैसे वह अपनी करता है। मौत से भी उसे घबराहट या डर नहीं लगता, क्योंकि वह इसे भगवान के राज का रास्ता मानता है (जहां वे हमेशा रहेंगे)।

मानवीय चेतना को ब्रह्मांडीय चेतना तक विस्तारित करने के तीन तरीके हैं। पहला सामाजिक तरीका है, जहां हम अपनी आत्मा से स्वार्थ को दूर करते हैं और लोगों की मदद करने और जरूरतमंदों की सेवा करने के लिए पूरी तरह तैयार होते हैं। हमें अपने दोस्तों के प्रति वफ़ादार और ईमानदार होना चाहिए और सभी के लिए प्यार महसूस करना चाहिए। भगवान ने हमें परिवार दिए हैं ताकि हम दूसरों के लिए वास्तविक चिंता दिखाकर और उनके लिए काम करके अपनी चेतना की सीमाओं का विस्तार कर सकें। हम पारिवारिक जीवन में अपने प्रियजनों के लिए प्रेम और त्याग सीखते हैं, और इस प्रकार हम अपनी चेतना में कुछ विस्तार प्राप्त करते हैं। लेकिन यह पर्याप्त नहीं है। प्रेम जो खुद को एक संकीर्ण दायरे तक सीमित रखता है वह प्रतिबंधित हो जाता है और विस्तार में असमर्थ हो जाता है। जब यह अवैयक्तिक हो जाता है, तो इसका दायरा बढ़ता है और इसकी पहुंच का विस्तार होता है। इस प्रकार के

प्रेम का पोषण किया जाना चाहिए, और हमें सभी को वही प्रेम देने का प्रयास करना चाहिए जो हम अपने परिवार और प्रियजनों के लिए महसूस करते हैं,

भगवान हमसे एक बड़े कॉस्मिक परिवार की तरह बराबर प्यार करते हैं और उम्मीद करते हैं कि हम एक-दूसरे से प्यार करें। अगर हम प्यार करते हैं, तो हमें खुशी मिलती है; अगर हम प्यार नहीं करते, तो हम खुद को दर्द और तकलीफ़ से सज़ा देते हैं।

दुनिया की सोच बदलनी चाहिए हम सब इसलिए हैं क्योंकि हमारा असली स्वभाव स्वाभाविक रूप से सबको शामिल करने वाला है

मुझे दूसरों को देने में खुशी मिलती है और
उनकी खुशी देखने में सबसे ज़्यादा खुशी मिलती है। जब हम दूसरों से प्यार करते हैं और उनके साथ हमदर्दी रखते हैं, तो हम पाते हैं कि पूरी दुनिया हमें जवाब देती है। पैगंबरों और महान लोगों ने हमें कॉस्मिक अवेयरनेस पाने का रास्ता दिखाया है। हमें इसी तरह खुशी-खुशी प्यार, सेवा और दया देनी चाहिए।

यूनिवर्सल अवेयरनेस वाला इंसान खुश रहता है।
वे अपने प्यार को कुछ खास लोगों तक ही सीमित नहीं रखते, बाकी सबको अपने प्यार और दया के दायरे से बाहर नहीं रखते। हमें पूरी दुनिया को अपने परिवार की तरह इसी तरह देखना चाहिए। यह अवेयरनेस हमेशा मेरे साथ रहती है, और मुझे लगता है कि हर कोई मेरा है। यूनिवर्सल अवेयरनेस वाला इंसान सभी लोगों से वैसे ही प्यार करता है जैसे वे अपने भाई, बहन, माता-पिता और दोस्तों से करते हैं।

कॉस्मिक चेतना का दूसरा रास्ता सेल्फ-डिसिप्लिन से होकर जाता है। किसी को ज़्यादा चीज़ों का शिकार नहीं होना चाहिए। चीज़ों का मज़ा लेना ठीक है, लेकिन उनका दिल और आत्मा उनसे नहीं जुड़ना चाहिए। जो लोग अपनी चेतना की सीमाओं को बढ़ाना चाहते हैं, उन्हें सोच और काम में आज़ाद, दयालु, नरम और खुशमिजाज, सेल्फ-डिसिप्लिन्ड, अपनी इच्छाओं को कंट्रोल करने वाला, बुरी आदतों की गुलामी से बचने वाला और अपने सही विश्वासों के अनुसार काम करने वाला होना चाहिए, जो नैतिक और नैतिक रूप से सही हों। कॉस्मिक चेतना पाने के लिए सेल्फ-कंट्रोल बढ़ाना और गर्मी और सर्दी, खुशी और उदासी, सेहत और बीमारी के द्वंद्व से ऊपर उठना ज़रूरी है।

हमें बिना किसी परेशानी या मानसिक परेशानी
के सब कुछ सहना चाहिए। जो खुद को इस दुनिया की रस्सियों से नहीं बांधता, न ही बेकाबू भावनाओं को खुद को इधर-उधर फेंकने या अपनी रूहानी शांति से छेड़छाड़ करने देता है, उसके पास सच्ची समझ और गहरी समझ होती है। तीसरा तरीका मेटाफिजिकल है। साधक को सही सोच के ज़रिए शरीर की रुकावटों से खुद को आज़ाद करना चाहिए ताकि वह चेतना के ऊंचे क्षितिज को देख सके और उनके आयामों को छू सके। यह सिर्फ़ विचारों के भंवर को शांत करके ही हासिल होता है जो आत्मा की झील को हिलाते हैं, उसके अंदर लहरें और उथल-पुथल पैदा करते हैं। जब बेमेल विचार शांत हो जाते हैं, तो पानी की सतह शांत हो जाती है, और आसमान और उसमें मौजूद सभी चीज़ें साफ़ और पवित्र दिखाई देती हैं।

अगर आप पानी की एक सीलबंद बोतल को पानी की
टंकी में रखते हैं, तो बोतल का पानी आस-पास के

पानी से अलग रहता है। लेकिन अगर आप सील हटाते हैं, तो बोतल का पानी टंकी के पानी में मिल जाता है। इसी तरह, आम लोग भगवान को अपनी ज़िंदगी से दूर कर देते हैं क्योंकि उनकी चेतना का रास्ता अज्ञानता की वजह से बंद हो जाता है। लेकिन एक बार जब सही ध्यान से सील हट जाती है, तो साधक शरीर के अंदर और बाहर दोनों जगह भगवान की शांति महसूस करता है। ध्यान बढ़ने से शांति बढ़ती है, और आध्यात्मिक खुशी फिर से मिलती है।

भगवान इंसानों को चारों तरफ से घेरे हुए हैं, लेकिन वे उन्हें महसूस नहीं कर पाते। वे अपने अंदर और अपने आस-पास उनकी असली मौजूदगी को तब तक महसूस नहीं कर सकते, जब तक वे अज्ञानता का पर्दा हटाकर अपनी चेतना को उनकी पवित्र जागरूकता में नहीं डुबो देते।

यदि कोई व्यक्ति भौतिक इच्छाओं के सागर में डूबता है, तो वह डूब जाएगा, लेकिन यदि वह ईश्वर के सागर में डूबता है, तो वह हमेशा-हमेशा के लिए जीवित रहेगा।

और जब तुम भगवान को पा लोगे, मेरे दोस्तों, तो तुम्हें सच्चा और हमेशा रहने वाला संतोष महसूस होगा।

इंसानी दोस्ती टूट सकती है और टूट सकती है, लेकिन भगवान आपको नहीं छोड़ेगा

भले ही सब तुम्हें छोड़ दें और तुम्हारा साथ छोड़ दें, जब तक भगवान तुम्हारे साथ हैं, सब कुछ तुम्हारा होगा

ईश्वर की शांति, दया और आशीर्वाद आप पर बना
रहे

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

मतभेद और फूट क्या पैदा करती है? यह लोगों के मन में अंधा कट्टरपन है। हम सिद्धांतों की सख्ती पर ध्यान देकर भगवान तक नहीं पहुँच सकते, बल्कि भगवान की आत्मा के असली ज्ञान से पहुँच सकते हैं। जब लोग उन यूनिवर्सल सच को समझ लेंगे जो अलग-अलग धर्मों की ज़रूरी बुनियाद बनाते हैं, तो धार्मिक कट्टरपन से जुड़ी सभी मुश्किलें खत्म हो जाएँगी। सभी लोग मेरा परिवार और मेरे अपने हैं, और इसलिए मैं उनके सम्मान में बने सभी मंदिरों में भगवान की पूजा करता हूँ।

हमें एक ग्लोबल यूनिटी बनानी शुरू करनी
चाहिए, जो ऑल-रिलीजियस टेम्पल (सभी धर्मों का मंदिर) के कॉन्सेप्ट पर आधारित हो, जिसमें उन सभी धर्मों का सम्मान हो जो भगवान की पूजा करने और अपने फॉलोअर्स को भगवान तक ले जाने की बात कहते हैं। ऐसे मंदिर, जो सभी धर्मों द्वारा पूजे जाने वाले एकमात्र भगवान को समर्पित हों, हर जगह बनाए जाने चाहिए, और मेरा अंदाज़ा है कि भविष्य में ऐसा होगा। पूरब और पश्चिम के लोगों को भगवान के घरों के अंदर की छोटी, बनावटी रुकावटों को हमेशा के लिए खत्म कर देना चाहिए। जैसे-जैसे लोग योग से खुद को जान पाएंगे, उन्हें एहसास होगा कि वे सभी भगवान के प्यारे और चुने हुए हैं।

यह रूहानी एकता उन महान लोगों में साफ़ दिखती
है जिन्हें खुद का ज्ञान होता है। अंधे, अंधे को रास्ता नहीं दिखा सकते। सिर्फ़ एक रूहानी गुरु जो सच में भगवान को जानता है, वही दूसरों को सच में दिव्य ज्ञान दे सकता है। अपनी दिव्यता वापस पाने के लिए, ऐसा ज्ञानी गुरु होना चाहिए। जो कोई भी सच्चे गुरु या रूहानी गाइड को फॉलो करता है, वह उनके जैसा बन जाता है, क्योंकि ऐसा ज्ञानी

व्यक्ति शिष्य को उसके खुद के ज्ञान के लेवल तक ऊपर उठाने का काम करता है। जब मुझे मेरे आदरणीय गुरु मिले, तो मैंने हर तरह से उनकी नकल करने का फैसला किया: सिर्फ़ भगवान को अपने दिल की गद्दी पर बिठाना और उनका आशीर्वाद दूसरों के साथ बांटना।

बुद्धिमान लोग कहते हैं कि सबसे गहरा ज्ञान पाने के लिए, इंसान को अपनी नज़र और ध्यान सब कुछ जानने वाली रूहानी आँख पर लगाना चाहिए।

गहरे कॉन्संट्रेशन में, जो योगी नहीं हैं, वे भी अपनी भौंहें सिकोड़ लेते हैं। यही पॉइंट फोकस का सेंटर है और गोल आँख की जगह है, जो स्पिरिचुअल समझ की खिड़की भी है। यही असली "क्रिस्टल बॉल" है जिसमें योगी यूनिवर्स के राज़ समझने के लिए देखते हैं। जो लोग अपने कॉन्संट्रेशन में काफ़ी गहराई तक पहुँच जाते हैं, वे इस "तीसरी" आँख से अंदर जाकर भगवान को देख पाएँगे। इसलिए, सच जानने वालों को इस तीसरी आँख से अपनी चेतना और समझ को बाहर निकालने की काबिलियत बढ़ानी चाहिए। योग की प्रैक्टिस शिष्य को सहज ज्ञान की अकेली आँख खोलने में मदद करती है।

समझ, या सीधा ज्ञान, किसी भी सेंसरी जानकारी पर निर्भर नहीं करता है। इसीलिए इसे अक्सर सहज ज्ञान (छठी इंद्रिय) कहा जाता है। हर किसी में यह छठी इंद्रिय होती है, लेकिन ज़्यादातर लोग इसे डेवलप करने पर काम नहीं करते हैं। हालाँकि, लगभग सभी को सहज ज्ञान का अनुभव हुआ है। शायद उन्हें ऐसा महसूस होता है कि कुछ होने वाला है, और फिर बिना किसी सेंसरी सबूत के भी वह हो जाता है।

सीधी, अंदरूनी समझ या खुद का ज्ञान बढ़ाना ज़रूरी है, क्योंकि जो सच में भगवान को जानता है, उसे खुद पर भरोसा होता है। वे जानते हैं, और वे जानते हैं कि वे जानते हैं। हमें भगवान की मौजूदगी के बारे में उतना ही पक्का होना चाहिए जितना हम अंजीर या अंगूर के स्वाद के बारे में होते हैं। मैंने दूसरों को भगवान से मिलवाने का काम तभी शुरू किया जब मेरे टीचर ने मुझे उनके साथ पूरी तरह तालमेल बिठाने का रास्ता दिखाया, और जब मैंने उनकी मौजूदगी का अनुभव किया और अपने अंदर उनके होने को महसूस किया।

पश्चिम हमेशा पूजा के लिए बड़े चर्च और कैथेड्रल बनाने में लगा रहा है, लेकिन ये बड़े और शानदार स्ट्रक्चर भगवान को ढूंढने वालों को उन्हें पाने में शायद ही कभी मदद करते हैं। पूरब में, दिव्य ज्ञान वाले लोगों को बनाने पर ध्यान दिया जाता है। हालांकि, ये ज्ञानी लोग हमेशा आध्यात्मिक साधकों के लिए उपलब्ध नहीं होते, क्योंकि वे अक्सर दूर और एकांत जगहों पर रहते हैं। इसलिए, आध्यात्मिक सेंटर ज़रूरी हैं, जहाँ लोग दिव्य मौजूदगी का अनुभव कर सकें, और ज्ञानी टीचर इसमें उनकी मदद कर सकते हैं। जो टीचर भगवान को नहीं जानता, उससे कोई दिव्य ज्ञान कैसे पा सकता है? मेरे टीचर ने मुझे समझाया कि दूसरों से उनके बारे में बात करने की कोशिश करने से पहले भगवान को जानना ज़रूरी है, और उनके गाइडेंस के लिए मेरा दिल शुक्रगुजार है। सच में, वह भगवान के !साथ एक थे

भगवान को सबसे पहले शरीर में महसूस करना
चाहिए, और हर साधक को रोज़ाना अपने विचारों को बेहतर बनाना चाहिए, अपनी आत्मा की वेदी पर शुद्ध,

इसका इन्वेंशन वेस्ट में हुआ था। इसी तरह, ईस्ट में डेवलप हुए योग के तरीके सिर्फ ईस्ट के लिए नहीं हैं, बल्कि पूरी इंसानियत के फायदे के लिए हैं।

चाहे कोई इंसान भारत में पैदा हुआ हो या
दुनिया में कहीं और, एक दिन उसकी मौत होगी। लेकिन इंसान हर दिन, भले ही कुछ पलों के लिए, खुद को भगवान में खो सकता है। योग ऐसा करने का तरीका और काबिलियत देता है।

इंसान शरीर में कैद में कैदियों की तरह रहते हैं, और जब उनका समय पूरा हो जाता है, तो उन्हें बाहर निकाले जाने की शर्मिंदगी झेलनी पड़ती है। शरीर से प्यार कैद से प्यार करने के अलावा और कुछ नहीं है। क्योंकि हमें शरीर के पिंजरे में रहने की आदत हो गई है, हम सच्ची आज़ादी का मतलब भूल गए हैं। आज़ादी न ढूंढने का कोई बहाना नहीं है। खुद को खोजना और अपने शाश्वत स्वभाव को समझना हर इंसान के लिए ज़रूरी है। योग रास्ता दिखाता है। आत्मा को फिर से भगवान के पास जाना चाहिए यूनिवर्स के होने से पहले, यूनिवर्सल चेतना मौजूद थी। यूनिवर्सल या कॉस्मिक चेतना क्या है? यह परम आत्मा, या अनंत और असीम ईश्वर है, जो हमेशा मौजूद, सचेत और हमेशा नया होने वाला आनंद है, जो सभी कॉस्मिक रूपों, आकारों और घटनाओं के पीछे छिपा है। जब सृष्टि बनी, तो कॉस्मिक चेतना भौतिक यूनिवर्स में आध्यात्मिक चेतना के रूप में प्रकट हुई, जो ईश्वर के मन और चेतना का शुद्ध प्रतिबिंब है, जो पूरी सृष्टि में मौजूद और छिपी हुई है। जब आध्यात्मिक चेतना इंसान के भौतिक शरीर में उतरी, तो वह एक आत्मा या उत्कृष्ट चेतना बन गई: एक दिव्य आनंद, जो हमेशा मौजूद, सचेत और हमेशा नया होने

वाला है, जो भौतिक संरचना के भीतर अलग-अलग मौजूद है। जब इंसान की आत्मा शरीर के साथ जुड़ जाती है, तो वह आत्म-चेतना या अहंकार के रूप में प्रकट होती है। योग सिखाता है कि आत्मा को दिव्य आत्मा तक पहुंचने के लिए चेतना की सीढ़ी चढ़नी चाहिए।

खुशी का राज़: ईश्वरीय मौजूदगी का एहसास

ज़िंदगी का मज़ा लेना बिल्कुल ठीक है; सच्ची खुशी किसी भी चीज़ से न जुड़ने में है। फूल की खुशबू का मज़ा लो, लेकिन उसमें भगवान को देखने की कोशिश करो। मैंने अपनी इंद्रियों को होश में रखा है ताकि उनका इस्तेमाल करके मैं हमेशा भगवान के बारे में सोच सकूँ और अपने दिल में उनकी मौजूदगी महसूस कर सकूँ। "हे भगवान, मेरी आँखें हर जगह आपकी खूबसूरती देखने के लिए बनी हैं। मेरे कान आपकी हर जगह फैली हुई आवाज़ सुनने के लिए बने हैं।" यही योग है: भगवान से मिलन। उन्हें पाने के लिए जंगल जाने की ज़रूरत नहीं है। दुनियावी आदतें हमें तब तक बाँधती रहेंगी जब तक हम उनसे आज़ाद नहीं हो जाते। योगी जानता है कि अपने दिल की गुफा में भगवान को कैसे ढूँढ़ना है। वह जहाँ भी जाता है, अपने साथ भगवान की मौजूदगी का आशीर्वाद भरा एहसास लेकर जाता है।

इंसान न सिर्फ़ सेंसरी चेतना के लेवल तक गिर गया है, बल्कि सेंसरी जागरूकता की अजीब हालतों, जैसे पेटूपन, गुस्सा और जलन, का गुलाम भी बन गया है। भगवान को पाने के लिए इंसान को इन गंदगी और अजीब बातों से छुटकारा पाना होगा। पूर्वी और पश्चिमी दोनों तरह के लोगों को इस इंद्रिय बंधन से आज़ाद होना होगा। एक आम इंसान इसलिए गुस्सा हो सकता है क्योंकि उसे कॉफ़ी नहीं दी गई, उसे यकीन हो कि इस कमी से उसे सिरदर्द होगा! सिद्ध योगी एक आज़ाद इंसान होता है।

है कुछ लोग बिना थके या ऊबे हर दिन घंटों अपने शौक पूरे करते हैं जो लोग आध्यात्मिक रूप से अधिक उन्नत बनना चाहते हैं उन्हें ईश्वर को अधिक समय देना चाहिए हमें ईश्वर को यह महसूस कराना चाहिए कि हम उन्हें सबसे ज्यादा प्यार करते हैं जब कोई ध्यान में निपुण हो जाता है और उच्च चेतना में जाने में सक्षम हो जाता है , तो उसे प्रतिदिन पाँच घंटे से अधिक सोने की आवश्यकता नहीं होगी कोई भी रात , सुबह और छुट्टियों के कुछ घंटों का उपयोग आत्मनिरीक्षण और ईश्वर के चिंतन के लिए कर सकता है इस तरह से , कोई भी , यहाँ तक कि सबसे अधिक व्यस्त और व्यस्त व्यक्ति भी , यदि वह चाहे तो योगी बन सकता है

पूजा की जगहें सेल्स हैं , और शहद यह पक्का ज्ञान है कि इंसान एक आत्मा है और भगवान के साथ एक है। यह सच है कि भगवान सभी पूजा की जगहों पर मौजूद हैं , लेकिन सिर्फ उन पवित्र जगहों पर जाना भगवान को खुद को दिखाने के लिए मनाने के लिए काफी नहीं है। पूजा की जगहों पर बार -बार जाना अच्छा है , लेकिन रोज़ाना मेडिटेशन करना बेहतर है , और दोनों को एक साथ करना चाहिए क्योंकि पूजा की जगहों पर जाने से ज़रूर प्रेरणा मिलती है , जबकि रोज़ाना मेडिटेशन से ज़्यादा आध्यात्मिक तरक्की होती है। जब साधक का दिल जोश से भर जाता है , और जब वह बार -बार प्रार्थना करता है , तो भगवान उसकी पुकार सुनते हैं।

उसे पाने के लिए यह अटूट भक्ति ज़रूरी है। योगी बनने के लिए और साथ ही समय की भावना और मांग के साथ तालमेल बिठाने के लिए , व्यक्ति को घर पर ध्यान करना चाहिए , खुद को अनुशासित करना चाहिए , और भगवान के प्रति प्रेम और सेवा के कारण सभी

कर्तव्य पूरे करने चाहिए। मेरी सबसे बड़ी इच्छा लोगों की आत्माओं में भगवान के लिए मंदिर बनाना और उनके चेहरों पर भगवान की चमकदार मुस्कान देखना है। जीवन में सबसे बड़ी उपलब्धि यह है कि कोई व्यक्ति अपनी आत्मा के भीतर भगवान को एक मंदिर समर्पित करे। यह आसानी से किया जा सकता है, और इसी उद्देश्य से आत्म-ज्ञान दुनिया में आया। जो कोई भी अपनी आत्मा में भगवान को विराजमान करता है, वह योगी है और मेरे साथ कह सकता है कि योग पूर्व, उत्तर, दक्षिण और पश्चिम के लिए है। यह बिना किसी अपवाद के सभी लोगों के लिए है। धार्मिक मार्ग दूसरे रास्ते हैं, जबकि योग का मार्ग वह हाईवे है जो दिव्य आनंद के महल की ओर ले जाता है, जहाँ एक बार पहुँचने के बाद, कोई कभी नहीं जाता।

असलम अलैकुम

आध्यात्मिक बीज
हे प्रभु, मुझे हिम्मतवाला, दृढ़ निश्चयी और दृढ़ निश्चयी बनना सिखाओ, साथ ही सावधानी और सावधान रहना भी सिखाओ।
भगवान मेरे दिल में हैं और मेरे आस-पास हैं, मेरी रक्षा कर रहे हैं और मेरी देखभाल कर रहे हैं। इसलिए, मैं डर के उस अंधेरे को दूर कर दूँगा जो उनकी राह दिखाने वाली रोशनी को मुझसे छिपाता है और मुझे गलतियों के अंधेरे में ठोकर खाने पर मजबूर करता है।
***

हम उन लोगों जैसे बन जाते हैं जिनके साथ हम बैठते हैं और मिलते-जुलते हैं, सिर्फ़ बातचीत और

मेलजोल से ही नहीं, बल्कि उनसे निकलने वाले अनदेखे मैग्नेटिक वाइब्रेशन से भी। जब हम उनके मैग्नेटिक फील्ड में जाते हैं, तो हम अनजाने में उनके मैग्नेटिज़्म से प्रभावित होते हैं। इसलिए, जो लोग आध्यात्मिक तरक्की चाहते हैं, उनके लिए यह बहुत ज़रूरी है कि वे उन लोगों के साथ जुड़ें जिनका आध्यात्मिक झुकाव हो, ताकि उन्हें हिम्मत मिले, उनका उत्साह बना रहे, और भगवान के लिए उनकी चाहत बनी रहे।
***

जिन लोगों को गहरी समझ होती है, वे सच्चाई के गुलाब इकट्ठा करते हैं और अच्छे गुणों वाली आत्माओं को रोशन और सुंदर बनाने का काम करते हैं, ताकि वे ज्ञान के स्वर्ग में जा सकें।
***

हे प्रभु, तेरा प्रेम हर चीज़ के लिए काफ़ी है
***

हालांकि कॉस्मिक प्यार कई तरह के इंसानी
प्यार की छोटी खिड़कियों से झाँकता है, लेकिन जिस पल आपको लगता है कि आपने उसे देख लिया है, वह आगे बढ़ता रहता है और तब तक चलता रहता है जब तक आप अपनी कॉस्मिक चेतना की खिड़की से उसके पूरे वजूद को नहीं देख पाते।
***

हमारे लिए बेहतर है कि हम साथ बैठकर खुले
दिमाग और आपसी सम्मान के साथ अपनी राय पर बात करें, यह याद रखें कि समझदार लोग झगड़ा नहीं करते बल्कि शांति और समझदारी से बात करते हैं।
***

एक इंसान को खुद को और अपने परिवार वालों को दूसरों के बारे में गॉसिप करने या उनके बारे में बुरा बोलने से बचना चाहिए, और इसके बजाय खुद को

बेहतर बनाने और अपनी गलतियों को सुधारने पर ध्यान देना चाहिए। हमें दूसरों से सिर्फ इसलिए नफरत नहीं करनी चाहिए क्योंकि वे हमसे अलग हैं, या इसलिए कि उनकी राय हमसे अलग है, और न ही हमें इस बात पर ज़ोर देना चाहिए कि हमारी अपनी सोच ही सही है।
***

हे प्रेम के झरने, हमें महसूस करने दो कि तुम्हारे प्रेम की हमेशा बहने वाली प्रचुरता से हमारा दिल भर गया है और हमारी प्यास बुझ गई है।
***

एक इंसान को बोलने से ज़्यादा सुनना सीखना चाहिए, चुपचाप बैठना चाहिए और दूसरों के साथ का मज़ा लेना चाहिए।
***

जब आप सूरज की रोशनी को मैग्निफाइंग लेंस से किसी छोटे से पॉइंट पर फोकस करते हैं, तो उससे गर्मी पैदा होती है, और वह गर्मी लकड़ी, कपड़े, कागज़ और दूसरी चीज़ों में आग लगा सकती है।
इसी तरह, जब मन ठीक से फोकस होता है, तो उसकी
एक जगह जमा हुई एनर्जी हर नाकामी के पीछे की बुराइयों और शक की जड़ों को जला सकती है और ज्ञान की रोशनी को चमक और चमक से चमका सकती है।
जब मन भगवान के साथ जुड़ जाता है, जो सारी अच्छाई का सोर्स और सारी पवित्र शक्ति का सोर्स है, तो उसे भगवान की मौजूदगी का एहसास होता है और उसमें सफलता के सभी एलिमेंट आ जाते हैं। ये एलिमेंट भगवान की बहुत ज़्यादा शक्ति से जुड़े होते हैं, जो किसी भी फील्ड में सफलता के नए कारण और मौके पैदा करने में काबिल होते हैं।
***

जब दर्द और उलझन के कवच मेरे चारों ओर गिरें,
तो हे प्रभु, मुझे आपकी सुरक्षा करने वाली मौजूदगी के अभेद्य किले में सुरक्षित महसूस करने दें।
***

प्रेम हृदय का भजन है जिसे आत्मा ईश्वर के
लिए गाती है
***

मेरी पुरानी प्यास सिर्फ़ आपकी कृपा से मेरी आत्मा पर पड़ने वाले स्पर्श से ही बुझ सकती है, जो आपके लिए तरस रही है। निराशा का तूफ़ान थम गया है, निराशा की हवाएँ शांत हो गई हैं, और आपकी शांति की बूंदों ने मेरे रोम-रोम को नम कर दिया है, मेरे दिल को संतोष से भर दिया है, और अब मैं आपका पवित्र नाम गाता और जपता हूँ।
हे ईश्वर, मुझे स्वर्ग का पक्षी बनाओ, जिसे सिर्फ़ आपके सबसे पवित्र मौजूदगी के स्वर्ग से बहने वाले आपके उपचार के झरनों से पानी पीने में ही खुशी मिले।
***

सत्य सबसे पहले हमारी चेतना में गुलाब की पंखुड़ियों पर ओस की पतली, साफ बूंदों की तरह आता है।
ज़िंदगी के नाटक में आपका रोल कितना भी छोटा
और मामूली क्यों न हो, नाटक की सफलता में योगदान देने के मामले में इसका महत्व सबसे बड़े रोल जितना ही होता है।
***

हे ईश्वर, मुझे अच्छाई के नियमों को डर और चिंता से नहीं, बल्कि आराम और प्यार से देखने दो। और मुझे वह अच्छाई याद रखने दो, जिसके नियमों को मानना शुरू में मुश्किल हो सकता है, आखिर में जब

उसके नियमों का पालन किया जाता है तो वह मेरे सिर पर खुशी और संतोष का ताज पहनाती है।
और हे प्रभु, मेरी मदद करो कि मैं यह न भूलूं
कि जो बुराई शुरू में कुछ सुख और खुशी का वादा करती है, वह अपने साथ बहुत दुख और तकलीफ लाती है।
***

इंसानी प्यार को बढ़ाना चाहिए और उसे भगवान
के प्यार की तरफ बढ़ाना चाहिए
ईश्वरीय प्रेम, शादी और माता-पिता के प्यार
और दोस्तों के एक-दूसरे के लिए प्यार के अलग-अलग तरीकों और तरीकों से इंसानी आत्माओं में खुद को ज़ाहिर करने की कोशिश करता है।
परिवारों और समाज में अलग-अलग तरह के रिश्ते इंसानी प्यार को गंदगी से साफ़ करके उसे पवित्र रूहानी प्यार में बदलने के लिए ज़रूरी वजह हैं। पुष्टि:
हर दिन की सुबह के साथ, मैं हर उस इंसान पर
खुशी की बौछार करूँगा जिससे मैं मिलूँगा
मैं अपने रास्ते में आने वाले हर व्यक्ति के
लिए एक मानसिक धूप की किरण बनूंगा
मैं दुखी और दुखी लोगों के दिलों में मुस्कान
की मोमबत्तियाँ जलाऊँगा
***

हमारी किस्मत में खाली ख्वाहिशों की उदासी
और खत्म होती उम्मीदों के दुख में जीना नहीं लिखा था। हे भगवान, हमें उन ज़ंजीरों को तोड़ने में मदद करें जो हमें बांधती हैं और पक्के इरादे के साथ, मुश्किलों के जंगल से होते हुए, खुशहाल नई ज़मीन तक अपना रास्ता बनाएं।
***

हे प्रभु, मुझे अपनी भावनाओं की गहराई में आपकी नज़दीकी और आपकी मौजूदगी महसूस करने दो, और

मुझे यह एहसास होने दो कि आपकी तेज़ बुद्धि मेरी समझ को बनाए रखती है, और मेरा जीवन आपके अनोखे और अनोखे जीवन का एक रूप है।
***

क्रूरता एक रूहानी बीमारी है, और जो कोई भी क्रूर कामों या भावनाओं में शामिल होता है, वह खुद पर दुख लाता है और अपने नर्वस सिस्टम को नुकसान पहुंचाता है।
***

दिल भावनाओं का केंद्र है, और किसी को दूसरे व्यक्ति के दिल से छेड़छाड़ नहीं करनी चाहिए
***

भगवान ही मेरी सच्ची दौलत है और मैं उनके ज़रिए अमीर हूँ
***

शब्दों में सामंजस्यपूर्ण प्रकृति:
आत्म अनुशासन
दूसरों से प्रेम करना
जानवरों के प्रति दयालुता
अच्छे गुणों से प्रेम
शांति और स्थिरता का प्रेम
महान का प्रेम
गरीबों और ज़रूरतमंदों के प्रति दया दिखाना
और उनकी मदद करना
नतीजों की परवाह किए बिना ऑटोमैटिक ईमानदारी कर्तव्य के प्रति प्रेम और उसके प्रति
सम्मान के कारण कर्तव्य का पालन करना
धार्मिकता और सुधार के प्रति प्रेम
साहित्यिक रुचि का आनंद लेना और जो करना है
वो करना
आत्मसम्मान
नम्रता

रक्का
निष्ठा
शिष्टता
धैर्य
सहनशीलता
यह महान आत्माओं और प्रबुद्ध दिमागों के पदचिह्नों का पता लगाता है
ईमानदारी
स्वास्थ्य
दयालुता
सरलता और स्पष्टता
संतुलन
आध्यात्मिक भावनाएँ
संतोष
शारीरिक स्वच्छता और बौद्धिक शुद्धता के प्रति प्रेम
विनम्रता और अहंकार से बचना
अच्छाई का प्रेम
फेयरनेस
उन लोगों के प्रति दिखाई गई दया को याद करना
जो इसके हकदार हैं
पवित्र चीजों के प्रति सम्मान
बुकलेट से: साइकोलॉजिकल चार्ट
***

मन को इंसान के अंदर छिपे सुंदर विचारों के गुणों का आनंद लेने के लिए ट्रेन करके आध्यात्मिक एहसास का अनुभव किया जा सकता है।
हे प्रभु, इंसान के दिलों से बहने वाले प्यार
ने मुझे आप में सच्चे प्यार का सोर्स ढूंढने के लिए उकसाया है।
अपनी आत्मा की शांति में, मैं विनम्रता से
आपकी हर जगह मौजूद मौजूदगी के सामने झुकता हूँ,

यह जानते हुए कि आप हमेशा मुझे खुद को जानने के रास्ते पर गाइड कर रहे हैं।
हे मेरे परमेश्वर, मैं आपको तब तक खोजता
रहूँगा जब तक आप मुझे मिल न जाएँ, और जब आप मुझे मिल जाएँगे, तो मैं आपके दिए हुए सभी आशीर्वाद और अच्छी चीज़ों को कृतज्ञतापूर्वक स्वीकार करूँगा।
हे प्रभु, अपने विचारों की तन्हाई में, मैं
आपकी आवाज़ सुनना चाहता हूँ। मेरी यादों में छिपी कठोर आवाज़ों के बुरे सपनों को मुझसे दूर कर दो। मैं अपनी आत्मा की शांति में हमेशा आपकी शांत और सुरीली आवाज़ सुनना चाहता हूँ।
***

हे प्रभु, अपनी दया की बारिश हमारी आत्माओं
पर बरसाओ और उनसे चिपके हुए अज्ञान के कीचड़ को धो डालो, ताकि वे अपनी पवित्रता और पारदर्शिता वापस पा सकें और आपके दिव्य प्रकाश से चमक सकें।
***

चाहे पहाड़ की गुफाओं में हों या बिज़ी
सड़कों के बीच, या मॉडर्न ज़िंदगी के जंगलों में, हम जहाँ भी जाएँ और जहाँ भी मुड़ें, पूरब और पश्चिम, उत्तर और दक्षिण और हर जगह, हे प्रभु, हमें अपनी नज़दीकी महसूस करने दें ताकि आपकी सुरक्षा करने वाली मौजूदगी से हमारे दिलों को तसल्ली मिले।
***

आइए हम फूलों और गुलाबों की तरह बनें, और जब
हमें गलत समझा जाए तो हम कोमलता और दया की पंखुड़ियां बिखेरें, क्योंकि खुद पर काबू रखने और सही व्यवहार से हमें एहसास होगा कि हम बड़ी भलाई का एक ज़रूरी हिस्सा हैं।
***

अच्छे हालात के झरनों से बहते शांति के पानी
से और पॉजिटिव सोच रखने और कंस्ट्रक्टिव नज़रिए अपनाने के अपने पक्के इरादे से जी भरकर पिएं। सिर्फ़ शानदार कपड़ों, स्वादिष्ट खाने,
शानदार फ़र्नीचर, लग्ज़री और ऐशो-आराम में खुशी मत ढूंढो, क्योंकि ये चीज़ें तुम्हारी खुशी को बाहरी दिखावे के पीछे फंसा देंगी। बल्कि, अपनी कल्पना को अनगिनत विचारों के साम्राज्य से ऊपर उड़ने दो।
***

असल में, हर कोई कुछ हद तक गुस्से की समस्या
से परेशान रहता है, जब तक कि वे जागरूकता के एडवांस स्टेज, आध्यात्मिक खुशी के स्टेज या शांति की स्थिति तक नहीं पहुँच जाते।
गुस्सा – चाहे किसी भी रूप में हो – किसी
इच्छा को पूरा न कर पाने से आता है। आत्मा के अपने दिव्य स्रोत से जुड़ने से मिलने वाली अंदरूनी खुशी के बिना, इंसान अपनी इच्छाओं को ऐसे कामुक सुखों से पूरा करने की कोशिश करता है जो अपनी अस्थायीता और अक्सर बुरे नतीजों की वजह से स्वाभाविक रूप से बुरे होते हैं।
ये इच्छाएँ अक्सर फ्रस्ट्रेशन और फिर गुस्सा पैदा करती हैं, जिससे स्पिरिचुअल कॉन्शसनेस खत्म हो जाती है।
गुस्से पर काबू पाने का सबसे असरदार तरीका
है, उसकी असली वजह पर ध्यान देना: इच्छाएँ। जितनी ज़्यादा इच्छाएँ होंगी, उतनी ही ज़्यादा निराशा होगी।
सभी इच्छाओं को पूरा करना नामुमकिन है,
क्योंकि लालसा कभी पूरी नहीं होती और उसकी कोई सीमा नहीं होती। हम किसी इच्छा को पूरा करने के लिए जितना ज़्यादा कोशिश करते हैं, उतना ही उससे

जुड़ते जाते हैं, और हमारा लगाव जितना मज़बूत होता है, हमारी इच्छाओं को पूरा करने वाली हर चीज़ से वंचित होने का दर्द उतना ही ज़्यादा होता है।
***

सफलता, आरामदायक जीवन, लाइलाज बीमारियों का इलाज, और आदतों पर कंट्रोल, ये सब पाया जा सकता है अगर आपने सारे तरीके और कोशिशें बेकार कर दी हैं, तो अंदर का दरवाज़ा खोलें और आध्यात्मिक शक्ति अंदर आएगी और सारी कमज़ोरी, नाकामी और निराशा को बाहर निकाल देगी।
अगर आप मेडिटेशन और गहरी, शांत एकाग्रता में भगवान की मदद चाहते हैं, तो आपको आध्यात्मिक शक्ति का कभी खत्म न होने वाला भंडार मिलेगा। परमेश्वर बिना किसी भेदभाव के है और उन सभी
की मदद करता है जो सच्चे दिल से उसकी मदद चाहते हैं।
जब मैंने भगवान को अपने अंदर पाया, तो मैंने उन्हें हर जगह पाया
बचपन से ही मुझे उनके लिए बहुत ज़्यादा चाहत रही है, और एक बार जब मैं छोटा लड़का था तो मैंने उन्हें एक चिट्ठी लिखी थी, हाँ, मैंने भगवान को एक चिट्ठी लिखी थी और उसका टाइटल यह था:
"स्वर्ग में भगवान के लिए" और मैंने इसे मेलबॉक्स में डाल दिया
जब हम किसी को लिखते हैं, तो हम जवाब की
उम्मीद करते हैं। जब मुझे जवाब नहीं मिला, तो मैंने खूब आंसू बहाए। लेकिन आखिरकार जवाब मुझे मिला, कागज़ पर छपे शब्दों के ज़रिए नहीं, बल्कि एक अद्भुत चमकदार नज़ारे के ज़रिए।
अगर कोशिश गंभीर हो और कोशिश लगातार हो तो हर किसी को भगवान से जवाब मिल सकता है

अगर आप अपने सवाल भगवान से पूछें, उन्हें
गहरी भावना में लपेटें, और सोच-विचार के मेल से भेजें, तो ईमानदारी से और पक्का आपको जवाब मिलेगा।
***

शांति आत्मा के अंदर से निकलती है; यह वह खुशनुमा अंदरूनी माहौल है जिसमें खुशी खिलती और फलती-फूलती है।
***

इंसान बिना किसी सीरियस सवाल के आसानी से लिमिटेशन की कई गलत सोच को मान लेते हैं, इस तरह वे उन सोच को अपनी ज़िंदगी और किस्मत पर कंट्रोल करने देते हैं। सोचने वाले लोग आसानी से मौजूदा हालात को नहीं मानते; बल्कि, वे इसे बदलने की कोशिश करते हैं, और यही बात तरक्की को मुमकिन बनाती है।
***

सोचने वाले लोग अपने आस-पास की चीज़ों पर
सोचते हैं और जो देखते हैं उससे हैरान रह जाते हैं। वे ध्यान से देखते हैं और सवाल करते हैं कि चीज़ें एक खास तरीके से क्यों होती हैं या क्यों नहीं होती हैं।
***

खाने, सोने और काम करने के अलावा, एक इंसान से
इस ज़िंदगी से कुछ कीमती चीज़ पाने की उम्मीद की जाती है।
***

स्वार्थ को खत्म करना होगा, और यह दूसरों की भलाई करके किया जा सकता है। हमें दूसरों का ध्यान रखना चाहिए, और यह सिखाने का सबसे अच्छा तरीका है अच्छे उदाहरण के ज़रिए।

स्वार्थ और लालच के इस ज़माने में खुशहाली और आरामदायक ज़िंदगी का मज़ा लेना मुश्किल है। जब हम कह पाएँगे, "भगवान का आशीर्वाद मुझ पर भी है और आप पर भी," तो यह दुनिया एक बेहतर जगह बन जाएगी।
***

जब हम शहर की सड़कों से गुज़रते हैं, तो हम
खुद को दीवारों से घिरा हुआ पाते हैं, लेकिन जब हम प्लेन में चढ़ते हैं, तो सारी रुकावटें गायब हो जाती हैं, और हमें एक ऐसा फैलाव दिखता है जो बँटा नहीं है। इसी तरह, जब हम अकेलेपन और छोटी सोच वाले शहर से गुज़रते हैं, तो हम सख़्त और सीमित सोच वाले विचारों से बंधा हुआ महसूस करते हैं। लेकिन जब हम खुलेपन और बड़े क्षितिज वाले प्लेन में चढ़ते हैं, तो हमें इंसानी भाईचारे और प्यार की एक बेहिसाब जगह दिखती है।
***

बुराई के मुश्किल रास्तों पर फिसलने वाले इंसान को कोई रुकावट महसूस नहीं होती, लेकिन जैसे ही वह खुद पर काबू रखने के रूहानी नियमों को अपनाकर बुरी आदतों और गलत आदतों के खिलाफ खड़ा होने की कोशिश करता है, उसे पता चलता है कि उसकी कोशिशों से लड़ने और उसके अच्छे कामों को नाकाम करने के लिए अनगिनत लालच जाग गए हैं।
***

कभी-कभी विचार शब्दों से ज़्यादा असरदार
होते हैं। इंसान का मन सबसे ताकतवर ट्रांसमीटर और रिसीवर होता है। अगर आप लगातार प्यार से भरे पॉजिटिव विचार फैलाते हैं, तो उन विचारों का दूसरों पर पॉजिटिव असर होगा। इसी तरह, अगर आप जलन या नफ़रत से भरे विचार फैलाते हैं, तो दूसरे भी उन विचारों को समझेंगे और वैसे ही जवाब देंगे।

मैं भगवान से प्रार्थना करता हूँ कि वह आपकी कोशिशों में अपनी ताकत और आशीर्वाद से साथ दें। अगर प्रार्थना सच्ची है और इरादे नेक हैं, तो भगवान की मदद से मनचाहा बदलाव ज़रूर होगा।
***

पिछले साल की गूंज, उसके दुख और हंसी के साथ, गायब हो गई है, और अब नए साल के गाने की गूंज हिम्मत देती है, उम्मीद जगाती है, और धीरे से कहती है:
"अपनी ज़िंदगी को पूरी तरह से नया आकार दें। पुराने डर की घास-फूस को छोड़ दें। और अतीत के सुनसान बगीचे से, सिर्फ़ खुशियों, कामयाबियों, उम्मीदों, अच्छे विचारों और कामों, और नेक, ऊँची इच्छाओं के बीज इकट्ठा करें और बचाएं।"
हर नए दिन की ओस वाली मिट्टी में, उन बड़े
बीजों को बोएं, उन्हें पानी दें, और उनकी देखभाल करें जब तक कि वे बड़े न हो जाएं और आपकी ज़िंदगी को खिलने के खास फ़ायदों से भर न दें।
नया साल फुसफुसाता है:
"आदतों में बंधी आत्मा को जगाओ, और उसे नए, फायदेमंद काम करने के लिए उकसाओ। कोशिश करना कभी बंद मत करो, और तब तक आराम मत करो जब तक तुम्हें हमेशा की आज़ादी न मिल जाए और तुम कर्म (पिछले कामों के नतीजों का हमेशा पीछा करना) से जीत न जाओ।"
तरोताज़ा मन और हमेशा नई खुशी से भरे हुए, आइए
हम सब मिलकर खुशियाँ मनाएँ और हाथ में हाथ डालकर उस स्वर्ग के घर की ओर चलें जहाँ से हम फिर कभी बाहर नहीं जाएँगे।
***

क्रोध और हाथी की याद

जो लोग मन की शांति चाहते हैं, उन्हें यह
समझना चाहिए कि गुस्सा कैसे पैदा होता है और अक्सर इसके गंभीर नतीजे होते हैं।
गुस्से की वजह से अंदरूनी संतुलन बिगड़ने की वजह से, कई लोग अपनी मर्ज़ी के खिलाफ़ अपराधी और खून के प्यासे हत्यारे बन गए हैं।
इच्छाओं को रोकना मन को अंधा कर देता है। जब इच्छाओं का कोहरा किसी व्यक्ति के मन पर छा जाता है, तो वह अपना होश खो देता है और एक अच्छे इंसान के लिए ठीक नहीं व्यवहार करता है।
समझ की कमी से वह अंदरूनी समझ कन्फ्यूज हो
जाती है जो सभी अच्छे कामों और अच्छे इरादों के पीछे की ताकत होती है।
जब किसी इंसान की मेंटल गाड़ी का स्टीयरिंग व्हील खराब हो जाता है, तो उसका एक्सीडेंट होना तय है और वह खुद को दर्द और दुख की खाई में पा सकता है।
उदाहरण के लिए: पति खुशी-खुशी गाड़ी चला रहा
है, और पार्क जाते समय, उसकी पत्नी उसे रास्ता बदलकर पार्क के बजाय अपने माता-पिता के घर जाने के लिए कहती है, और यहाँ उसकी खुशी गुस्से में बदल जाती है।
मैंने यह उदाहरण इसलिए चुना क्योंकि यह आम
बात है। आम मामलों में, नतीजा यह होता है कि या तो पति अपनी पत्नी की रिक्वेस्ट मना कर देता है या गुस्से और नाराज़गी के साथ मान जाता है, और आम तौर पर यही होता है। दोनों ही मामलों में, गुस्सा हावी हो जाता है, माहौल टेंशन वाला हो जाता है, और शांति भंग हो जाती है।
कुछ मामलों में, गुस्सा उन लोगों के लिए दुखद घटना बन सकता है जिनका स्वभाव गुस्सैल होता है। गुस्सा याददाश्त पर असर डाल सकता है, या ड्राइवर

ध्यान से गाड़ी चलाना भूल सकता है, या ट्रैफिक सिग्नल देखना भूल सकता है, जिससे टक्कर हो सकती है या, भगवान न करे, मौत हो सकती है।
कुल मिलाकर, गुस्सा ज़िंदगी के रथ में इच्छाशक्ति के स्टीयरिंग व्हील को लॉक कर देता है और उसे अपने भौतिक और आध्यात्मिक लक्ष्यों तक पहुँचने से रोकता है।
हाथी की याददाश्त:
"याददाश्त" नाम की काबिलियत भगवान की तरफ से इंसानों को मिला एक तोहफ़ा है, और यह कितना बड़ा आशीर्वाद है! याददाश्त जानवरों को भी मिली है; इसके बिना, वे अपने बच्चों को पहचान नहीं पाएंगे। कुछ जानवरों की याददाश्त बहुत अच्छी होती है, जैसा कि हाथी की यह कहानी दिखाती है।
जब एक बड़ा हाथी लकड़ी ले जा रहा था, जैसा कि ईस्ट में कई ट्रेंड हाथी करते हैं, तो एक लड़का उसके पास आया, उसकी सूंड पर सुई चुभोई और भाग गया। उस घटना के एक साल बाद, उसी हाथी का सामना
सड़क पर उसी लड़के से हुआ। हाथी के लिए बदला लेने का यह सही मौका था। इसलिए, उसने लड़के को अपनी सूंड में लपेटा और उसे ज़ोर से सड़क के दूसरी तरफ फेंक दिया। इस तरह, जानवरों की यादें होती हैं।
***

जब दिल भगवान के प्यार से भर जाता है और आँखें उनकी रोशनी से रोशन हो जाती हैं, तो इंसान का मैग्नेटिज़्म स्पिरिचुअल हो जाता है। स्पिरिचुअल मैग्नेटिज़्म, जिसका असर बहुत अच्छा होता है, और जानवरों जैसा मैग्नेटिज़्म, जो जुनून और भावनाओं से चलता है, में बहुत बड़ा फ़र्क होता है। स्पिरिचुअल मैग्नेटिज़्म दूसरों की भलाई और भलाई पर आधारित होता है, जबकि जानवरों जैसा

मैग्नेटिज़्म मतलबीपन और दूसरों के शोषण से चलता है।
***

एक इंसान खुद को पॉजिटिव सुझाव दे सकता है जिसका सबकॉन्शियस माइंड पर अच्छा असर पड़ता है, जो बदले में कॉन्शियस माइंड पर असर डालता है। नेगेटिव सुझाव, चाहे खुद से मिले हों या किसी और इंसान से, दिमाग के लिए नुकसानदायक होते हैं और उनसे बचना चाहिए।
इंसान हमें अपनी सलाह देता है और फिर हमें
अपने कामों का फल भुगतने के लिए छोड़ देता है [जो उसकी गलत सलाह का नतीजा हो सकता है]
भगवान का रास्ता हमेशा खुशी और अच्छाई की ओर
ले जाता है
***

गहरे चिंतन की पारदर्शिता के साथ, मैं उस
दिव्य प्रकाश को समर्पित कर दूँगा जो लगातार मेरी गहराइयों में बहता रहता है, और मैं अपना प्यार और चाहत भगवान तक पहुँचा दूँगा।
हे प्रभु, मैं अपने अस्तित्व की गहराई में
आपकी उपस्थिति महसूस करता हूँ, और मैं आपको अपने प्रेम के बगीचे में खिलते हुए देखता हूँ। मुझे अपने प्रेम में लपेट लें और मुझे अपनी पवित्र खुशबू में आनंद लेने दें।
हे प्रभु, मुझे शांति दो ताकि मेरी आत्मा को आराम मिले और बेपरवाही के बादलों के पीछे उम्मीद की किरणें दिखें। मेरे दिल में यकीन की रोशनी चमके ताकि मुझे शांति और रूहानी सुकून महसूस हो।
***

हे प्रभु, अपनी महिमा को चमकने दो, और
अज्ञानता को पृथ्वी के किनारों से हमेशा के लिए मिटा दो, साथ ही झगड़े और जलन को भी। अपनी बुद्धि

की रोशनी से अज्ञानता के अंधेरे को दूर करो। कमजोरी को ताकत में और कमजोरी को इरादे में बदलो, और अपने ठीक करने वाले प्रकाश से मन और आत्मा को बपतिस्मा दो।
***

जैसे सूरज की रोशनी सबको मिलती है, फिर भी कुछ लोग अंधेरे में रहना पसंद करते हैं, वैसे ही भगवान की समझ की रोशनी हर जगह फैली हुई है, फिर भी कुछ लोग ऐसे हैं जो दुनिया को अपने उदास विचारों की खिड़कियों से देखते हैं, जो अज्ञानता से भरे हुए हैं।
***

हे प्रभु, हमें अज्ञानता और उसके असर से, और
डर और चिंताओं से बचाओ, और अपनी बुद्धि की बाढ़ से हमारे जीवन से सारा कचरा और गंदगी बहा दो।
***

जो कोई भी वर्तमान में खुश रहना जानता है,
उसने ईश्वर तक पहुँचने का रास्ता पा लिया है।
***

मैं अपने अच्छे विचारों, अच्छी इच्छा और अच्छे कामों के जहाज़ का कैप्टन हूँ। मैं अपनी ज़िंदगी के जहाज़ को चलाऊँगा, हमेशा भगवान के अपने गहरे ध्यान के आसमान में शांति के चमकते ग्रह पर अपनी नज़र टिकाए रखूँगा।
***

जब तक हम खुश रहना नहीं चुनते, कोई भी हमें
खुश नहीं कर सकता, और हमें इसके लिए किसी को दोष नहीं देना चाहिए। और अगर हम खुश रहना चुनते हैं, तो कोई भी हमारी खुशी हमसे नहीं छीन सकता।
***

महामारी, आपदाएँ और प्रकृति में हिंसक बदलाव
जो तबाही, विनाश और बड़े पैमाने पर नुकसान लाते

हैं, वे "भगवान का आदेश" नहीं हैं। ये आपदाएँ इंसानी विचारों और कामों से आती हैं। जहाँ भी दुनिया में अच्छाई और बुराई का नाजुक संतुलन इंसानी बुरे इरादों और गलत कामों से पैदा होने वाली नुकसानदायक तरंगों और वाइब्रेशन के जमा होने से बिगड़ता है, वहाँ अराजकता और बड़े पैमाने पर विनाश होता है। दुनिया तब तक युद्धों, आपदाओं और त्रासदियों से पीड़ित रहेगी जब तक इंसान अपनी गलत सोच और व्यवहार को ठीक नहीं कर लेता। युद्ध भगवान का आदेश नहीं होते, बल्कि बड़े पैमाने पर भौतिक स्वार्थ के कारण होते हैं। अगर लोग खुद को व्यक्तिगत, औद्योगिक, राजनीतिक, आध्यात्मिक और राष्ट्रीय स्वार्थ से मुक्त कर लें, तो युद्ध खत्म हो जाएँगे।
जब भौतिक आत्मा इंसान की चेतना पर कब्ज़ा कर लेती है और सोच पर हावी हो जाती है, तो वह ट्रांसपेरेंट नेगेटिव रेडिएशन निकालती है। इन नेगेटिव वाइब्रेशन की कुल ताकत प्रकृति के इलेक्ट्रिकल बैलेंस को बुरी तरह नुकसान पहुंचाती है, जिससे भूकंप, बाढ़ और दूसरी आपदाएं आती हैं। इसके लिए भगवान ज़िम्मेदार नहीं हैं।
प्रकृति को कंट्रोल करना मुमकिन होने से पहले इंसानी विचारों को कंट्रोल करना ज़रूरी है।
***

मैं भगवान के लिए प्यार और उन्हें खुश करने
के लिए सिर्फ़ अच्छे और अच्छे काम करने की कोशिश करूँगा।
***

मन को सही सोच के हल से जोतना चाहिए क्योंकि इसकी मिट्टी सूखी और सख्त होती है। मिट्टी को तैयारी और स्वीकार से गीला करना चाहिए, और विश्वास के बीज हल में बोने चाहिए, फिर भगवान की

इच्छा के साथ तालमेल वाली इच्छा से पानी देना चाहिए।
***

जो इंसान नैचुरली शांत रहता है, वह हर हाल में शांत रहता है और शांत रहता है। वह भावनाओं और जुनून को खुद पर हावी नहीं होने देता और गलत फैसले नहीं लेने देता।
***

आप सितारों में चमक हैं, एटम में एनर्जी हैं, दिलों में दया हैं, सच्चाई में सुंदरता हैं, और ईमानदारी में महानता हैं।
हे प्रभु, हमें आशीर्वाद दें, ताकि हम अपनी
सेहत, अपनी दिमागी इच्छाओं और अपनी आध्यात्मिक ज़िंदगी में आपकी कृपा दिखा सकें। हमें आपकी सबसे बड़ी शक्ति, आपकी असीम समझ और आपकी बेहिसाब सच्चाई से भरने में मदद करें, और हम यह पहचानें कि आप सेहत का झरना, जीवन का सागर और सभी समझ और ज्ञान का सोर्स हैं।
***

हे दिव्य प्रेम, तुम हृदय की गुफाओं से
निकलने वाली गुप्त प्रतिध्वनि और मौन भावना की आवाज हो
आप आत्माओं के अनदेखे जादूगर हैं, दोस्ती की गहराई से निकलने वाली चमक
आप एक धन्य देवदूत हैं जो आत्माओं को सबसे
मीठे शब्द फुसफुसाते हैं
आप प्रेमियों की खामोश भाषा हैं और वह अदृश्य स्याही हैं जिसका इस्तेमाल वे अपने दिल के पन्नों पर संदेश लिखने के लिए करते हैं
आप सभी अच्छी भावनाओं का स्रोत हैं, और आपका
दिल ब्रह्मांडीय दिल से अपनी धड़कन लेता है।

प्यार दो दिलों के बीच एक खामोश बातचीत है, और
यह सभी जीवित और बेजान जीवों के लिए यूनिवर्सल यूनिटी के घर लौटने की सबसे बड़ी पुकार है। प्रेम जीवन की धड़कन है
यह आध्यात्मिक विकास के बगीचे में बढ़ता है
और बाहरी लगाव के अंधेरे के पीछे सोता है
यह अस्तित्व में सबसे प्राचीन और सबसे मीठा अमृत है, जो दिल की बोतलों में सुरक्षित है प्यार वह रोशनी है जो लोगों, परिवारों और देशों के बीच अंधेरे की दीवारों को तोड़ देती है प्यार दोस्ती का फूल है, जो जवान और बूढ़े, दोनों के खेतों में खिलता और बढ़ता है।
प्रेम स्वर्ग का द्वार है और अच्छी आत्माओं
का गीत है
***

जो लोग अपनी ज़िंदगी को नया बनाना चाहते हैं, उन्हें सबसे पहले उन अच्छी चीज़ों को पहचानना चाहिए जिन्हें वे अपनी ज़िंदगी में लाना चाहते हैं, और फिर एक ऐसा प्रोग्राम बनाना चाहिए जिसे वे रोज़ाना फॉलो करें, और अपने फ़ैसलों पर टिके रहने से उन्हें बहुत खुशी महसूस होगी। सेल्फ-इम्प्रूवमेंट शेड्यूल का पालन न करने
से इच्छाशक्ति कमजोर होती है और तरक्की के रास्ते में रुकावटें आती हैं।
जो लोग ज़िंदगी के नैचुरल तरीके के साथ खुद
को जोड़ते हैं, वे अच्छे नतीजे हासिल करते हैं। कोई भी कानून किसी इंसान को बेहतर बनने और अपने नेक सपनों को पूरा करने से नहीं रोक सकता। कोई भी रुकावट किसी इंसान को उसके बड़े लक्ष्यों तक पहुँचने से तब तक नहीं रोक सकती, जब तक कि वह उन रुकावटों को दिल से न मान ले और खुद को यकीन न दिला ले कि वह उनसे पार नहीं पा सकता।

***

जहाँ भी दूसरे लोग मेरे अच्छे कामों की
तारीफ़ करते हैं, वहीं मैं सबसे अच्छी सर्विस दे सकता हूँ।
***

सच्चा प्यार—दिल और आत्मा का प्यार—दिव्य प्रेम का एक रूप है। ईश्वरीय प्रेम इंसान के दिल और आत्मा के ज़रिए खुद को ज़ाहिर करना चाहता है। ईश्वर इंसान को इंसानी प्यार के सही माध्यम से ईश्वरीय प्रेम सिखाता है।
***

जब आप किसी से मिलते हैं और वे कहते हैं, "आप
कैसे हैं? मुझे आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई," जबकि अंदर ही अंदर वे आपके आस-पास पूरी तरह से असहज महसूस करते हैं, आप तुरंत उनकी अंदरूनी भावनाओं को समझ जाते हैं और उनसे बात नहीं करना चाहते या उनके साथ नहीं रहना चाहते। मैं दिखावे और दोगलेपन से ज़्यादा ईमानदारी पसंद करता हूँ।
एक इंसान की बात ही सब कुछ होती है, और उसे नैचुरल और ईमानदार होना चाहिए, अपनी बात का सम्मान करना चाहिए, और दूसरों से किए अपने वादे और कमिटमेंट पूरे करने चाहिए।
***

भगवान मन की ताकत, समझ और खुशहाली का सोर्स हैं। उनसे कहें कि वे आपको सही रास्ता दिखाएं ताकि आप जो सफलता चाहते हैं, उसे पा सकें। सबसे पहले, पक्का करें कि आपका इरादा सही है, और फिर आपको अपना लक्ष्य पाने की ताकत मिलेगी।
***

प्रेम वह आध्यात्मिक हथियार है जो सभी युद्धों को समाप्त कर देता है
***

ईमानदारी झूठ और बदनामी से कहीं ज़्यादा
मज़बूत है। अगर आप ईमानदारी के किले में खुद को बचा सकते हैं, तो आप अपने ही राज्य में सम्मानित मालिक होंगे।
सत्य की जीत होगी, भले ही दूसरों ने आपके साथ
गलत किया हो
जो लोग ज्ञान चाहते हैं, उन्हें ज्ञान दें, जब
तक वे ज्ञान चाहते हैं, और खुद को जानने की सीढ़ी पर चढ़ने की पूरी कोशिश करें।
मैंने अपनी आवाज़, अपने हाथ, अपने पैर, अपना
दिल, अपना शरीर, अपनी भावनाएँ, अपनी इच्छा और सब कुछ भगवान को समर्पित और समर्पित कर दिया है।
***

दर्द सिर्फ़ शरीर तक ही सीमित नहीं है; इसमें दिमागी और रूहानी दर्द भी होता है।
जब मन जलन, डर और बुराई के शक से भरा हो, या जब इंसान खुद से लड़ रहा हो, तो भगवान के बारे में सोचना नामुमकिन है।
हम उदासी और डिप्रेशन से, दूसरे खराब स्वभाव
और साइकोलॉजिकल हालत से, और एंग्जायटी से परेशान रहते हैं, जिनमें से ज़्यादातर बेबुनियाद डर होते हैं। स्पिरिचुअल लेवल पर, हम अपनी आत्मा के अमर स्वभाव के बारे में अनजान होने की वजह से परेशान रहते हैं।
***

जो लोग भगवान के साथ एक हो जाते हैं, वे बहुत सुंदर सुंदरता देखते हैं और बहुत ज़्यादा मिठास का स्वाद लेते हैं, जिसे किसी और तरीके से महसूस नहीं किया जा सकता।
जब मेरी आत्मा ने आपको पुकारा, तो आपकी
खामोशी के बादल फट पड़े, हे ईश्वर, और आपकी दया की बारिश मूसलाधार बारिश बनकर बरसी, जब तक कि वह

आपकी कृपा की उमड़ती हुई बाढ़ नहीं बन गई। आपकी पवित्र नदी ने मेरे अस्तित्व के किनारों को अपने में समा लिया, और मेरी आत्मा अनंत काल के पानी में डूब गई, और मेरे छोटे से जीवन का बुलबुला आपके सर्वव्यापी अस्तित्व के सागर में घुल गया।
• मेरे गुरु ने मुझे सिखाया कि ज्ञान की छेनी
का इस्तेमाल करके खुद को भगवान की मौजूदगी के लायक मंदिर कैसे बनाया जाए
अगर आप कोई बड़ा लक्ष्य पाना चाहते हैं, तो
उसके लिए एक मेंटल मॉडल बनाना शुरू करें। अब आप अपनी चेतना में कोई भी दिशा पक्की कर सकते हैं, अगर आप अपने मन में कोई मज़बूत विचार डाल दें; फिर आपका पूरा अस्तित्व उस विचार के हिसाब से होगा और आपके काम भी उसके हिसाब से होंगे।
• प्यार और सहनशीलता मेल-जोल और समझौते के
लिए ज़रूरी हैं। प्यार उन सभी चीज़ों को जोड़ता है और उनका पोषण करता है जो फ़ायदेमंद हैं और बढ़ने में काबिल हैं, जबकि नफ़रत उन सभी चीज़ों को बाँटती और खत्म करती है जिन्हें ठीक किया जा सकता है।
***

डर सफलता का सबसे बड़ा दुश्मन है क्योंकि यह कोशिश करने की इच्छा को खत्म कर देता है, जिसके बिना कोई व्यक्ति सफल नहीं हो सकता।
दिमागी सुस्ती, कोशिश की कमी, और लगन की कमी,
ये सभी सफलता के रास्ते में रुकावटें हैं। लक्ष्य खुद सफलता नहीं होना चाहिए, बल्कि एक नेक जीवन होना चाहिए जो सफलता की ओर ले जाए। सफलता के लिए बहुत ज़्यादा उत्सुकता एक रुकावट हो सकती है। इच्छाशक्ति और लक्ष्य तक पहुँचने की पक्की इच्छा से सपोर्टेड क्रिएटिव कोशिश सफलता पाने के लिए ज़रूरी है।

***

हमारा हर विचार एक खास वाइब्रेशन पैदा करता है। जब आप अपने पूरे मन और शरीर के साथ भगवान के बारे में सोचते हैं - और अपने अंदर बार-बार "हे भगवान" फुसफुसाते हैं, तो आप एक शक्तिशाली वाइब्रेशन पैदा करते हैं जो आपके जीवन में दिव्य उपस्थिति लाता है।
जब हमें एहसास होता है कि भगवान हमारे हमेशा
के प्यारे और हमारे पक्के दोस्त हैं, और हमारे लिए उनका प्यार किसी भी दूसरे प्यार से ज़्यादा है, तो हम उनकी नज़दीकी महसूस करते हैं और उनकी मौजूदगी को छूते हैं, इसलिए हमारे दिल को तसल्ली मिलती है और हमें बहुत ज़्यादा रूहानी शांति महसूस होती है।
जब आप भगवान का ध्यान करते हैं और अपने दिल और पूरे शरीर में खुशी की बढ़ती हुई धड़कन महसूस करते हैं, और उस खुशी के झोंके समय-समय पर आप तक आते हैं, तो जान लें कि भगवान ने आपके दिल की इच्छाओं का जवाब दिया है और आप जो खुशी महसूस कर रहे हैं, वह उस जवाब का सबूत है।
***

जब मन ऊँची चेतना की स्थिति में जाता है और अनंत कुल मौजूदगी को छूता है, तो उसे पता चलता है कि वह भगवान के संपर्क में है और यह अनुभव मीठा है, लेकिन उस जुड़ाव की स्थिति को शब्दों में बताना नामुमकिन है जिसे बताया नहीं जा सकता।
***

मैंने अपनी मैग्नेटिज्म का इस्तेमाल
दुनियावी चीज़ों को खोजने के लिए नहीं किया, बल्कि इसका इस्तेमाल उस दिव्य मौजूदगी को अपनी ओर खींचने के लिए किया जो हमेशा रहने वाली और कभी न खत्म होने वाली है।

***

हे प्रभु, मेरे दिल की सबसे गहरी ख्वाहिशों
को पूरा कर, और मुझे अपनी आत्मा की गहराई में आपकी पवित्र आवाज़ सुनने दे। मैं आपको कभी नहीं भूलूंगा, मेरे प्यारे भगवान, और न ही मैं आपके बिना ज़िंदगी के रास्तों पर चलूंगा। मेरे हमेशा के मेहमान बनो और मेरी शांति और रूहानी खुशी की जगह पर रहो। मेरा दिल आपके प्यार से धड़के, और मेरे विचार तालमेल से काम करें, ताकि मैं दूसरों को आपकी शांति और प्यार दे सकूं। और आपके प्यार की खुशबू मेरे दिल के गुलाब से निकले, जो शांति चाहने वाली आत्माओं को खींचकर आपके पास लाए।
***

नीले पर्दे पर बने पहाड़ों के नज़ारे, इंसान
के शरीर के हैरान करने वाले काम, खूबसूरती से बने फूल, अच्छी आत्माओं का बड़प्पन, ऊँचे विचारों की महानता, और प्यार की गहराई, ये सभी हमें अद्भुत और बहुत सुंदर बनाने वाले की याद दिलाते हैं।
***

मैं अपनी पूरी कोशिश करूँगा और सबसे पहले खुद
को और दूसरों को भगवान में अमीर बनाने के लिए जो कुछ भी कर सकता हूँ, करूँगा। मैं शांति के सदाबहार बगीचों के बीच, बेहतरीन आध्यात्मिक गुणों के फूलों से सजे, ज्ञान के घर बनाऊँगा।
***

इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि मैं छोटी लहर हूँ या बड़ी, जब तक ज़िंदगी का बड़ा समंदर मेरा साथ देता है
मैं तब तक गहराई से सोचूंगा जब तक मुझे राज़
का राज़ नहीं मिल जाता, और मैं समझ की रोशनी को - एक टॉर्च की तरह - फोकस करूंगा ताकि सबसे पवित्र चेहरा मुझे दिखाई दे।

***

आपका प्रकाश मेरे भीतर, मेरे चारों ओर और हर
जगह चमके
***

प्यार एक छिपी हुई आग है जो भगवान के हुक्म से दुनिया की कठोरता को पिघलाकर उसे हमेशा रहने वाले प्यार के एक अनदेखे तत्व में बदल देती है।
***

जैसे सूरज रोशनी और गर्मी देता है, वैसे ही
मैं गरीबों और बेसहारा लोगों के दिलों में उम्मीद की किरणें फैलाऊंगा, और जो लोग खुद को नाउम्मीद समझते हैं, उनके दिलों में नया जोश भरूंगा।
***

हे प्रभु, मुझे खुद को और दूसरों को जलन की
झुलसा देने वाली आग में न जलाने दें, बल्कि मुझे अपने प्रियजनों से मिलने वाली दया और प्यार को पूरे विश्वास और संतोष के साथ स्वीकार करने दें।
***

मैं अपनी साफ़ ज़मीर की दीवारों के पीछे सुरक्षित हूँ। मैंने अपने बुरे बीते हुए कल को जला दिया है और मुझे सिर्फ़ आज की फ़िक्र है, और जब मैं अपनी ज़मीर को धोखा देने की कोशिश करूँगा तो मुझे अपने अलावा किसी और चीज़ से डर नहीं लगेगा।
***

आज मैं चिंताओं और डर की जड़ों में आग
लगाऊंगा और अपने अंदर आत्मा के मंदिर को रोशन करने के लिए खुशी की आग जलाऊंगा।
***

कोई भी मुझे गंदी भाषा या लापरवाह व्यवहार से गुस्सा नहीं दिला सकता, और कोई भी मुझे चापलूसी, तारीफ़ और तारीफ़ से यह सोचने पर मजबूर नहीं कर

सकता कि मैं अपने असली रूप से बड़ा और ज़्यादा ज़रूरी हूँ।
***

हे प्रभु, मेरे दिल को इतना बड़ा कर दो कि उसमें तुम्हारी धन्य उपस्थिति समा सके, और उसे हमेशा तुम्हारे प्यार से धड़कने दो।
***

अगर आप अपनी विलपावर का सही इस्तेमाल करते
हैं, तो यह आपके लिए नए कर्म बनाएगी, लेकिन ज़्यादातर लोग बदलना नहीं चाहते और कोशिश नहीं करना चाहते, इसलिए वे मुश्किलों के सामने हार मान लेते हैं और चैलेंज का सामना नहीं कर पाते।
***

हे प्रभु, मुझे आत्मा की हमेशा रहने वाली
खुशी और कुछ समय के लिए होने वाले कामुक सुखों के बीच फर्क करने में मदद करें। मैं खुद को गुज़रने वाली इंद्रियों के सुखों में न डूबूं, और मेरी इंद्रियों को बेहतर बनाने में मेरी मदद करें ताकि वे मुझे हमेशा खुश रखें।
***

मैंने अपने मन की किरणों को इंद्रियों के
छोटे, सीमित दायरे से अलग किया और उन्हें आत्मा के क्षितिज में छोड़ दिया, इसलिए मेरी समझ बढ़ी और मेरी जागरूकता हर दिशा में फैल गई।
***

अगर किसी की कोई अनचाही आदत है जिसे वह
छोड़ना चाहता है, तो उसे बेबस या फंसा हुआ महसूस नहीं करना चाहिए। अब उन आदतों को दूर करने का मौका है, पुराने इरादे को मज़बूत करके और रेगुलर, सही मेडिटेशन करके।
***

हे आत्माओं और दिलों के मालिक, मेरे अंदर की शांति के आसमान में फैलती खुशी की किरणें आपके आने का इशारा दे रही हैं।
***

हे प्रभु, मैं आत्मविश्वास और निश्चिंतता
वाली मुस्कान के साथ मुस्कुराता हूँ, क्योंकि चाहे मैं इस जीवन की सतह पर तैर रहा हूँ या मृत्यु की लहरों के नीचे डूब रहा हूँ, मैं आपके अनंत जीवन के हृदय में रहता हूँ, जो सुरक्षा और बचाव देता है, और आपका मजबूत, धन्य हाथ मुझे सहारा देता है।
***

बीमारी, बुढ़ापा और मौत वे मुश्किलें और रुकावटें हैं जिनका शरीर सामना करता है। लेकिन, साइकोलॉजिकल बीमारियां उदासी, डर, गुस्सा, दबी हुई इच्छाओं, नाराज़गी, नफ़रत, इमोशनल जुनून, बुखार जैसी घबराहट और एक तरह के साइकोलॉजिकल कैंसर के ज़रिए मन पर हमला करती हैं जो दिमाग को पैरालाइज़ कर देता है। लेकिन, सबसे खतरनाक बीमारी आत्मा की बीमारी है, जो अज्ञानता के रूप में सामने आती है, जिससे बाकी सभी बीमारियां पैदा होती हैं और फैलती हैं।
***

हमारे प्यार और अच्छी भावनाओं को पोषित करने वाले शानदार आदर्शवाद के स्रोत को सूखने नहीं देना चाहिए।
***

जो भी बाहर से आकर्षक लगता है, वह अंदर से ही आकर्षक लगता है। और गुस्सा, द्वेष, ईर्ष्या और नफ़रत जैसी मानसिक विकृतियां आत्मा के शुद्ध आईने को खराब नहीं कर सकतीं। जो कोई भी आत्मा के स्वभाव से अलग इन चीज़ों से खुद को आज़ाद करने की

कोशिश करेगा, वह अंदर से अंदरूनी सुंदरता की रोशनी को फैलने देगा।
***

चेतना को सीमित भौतिक क्षेत्र से आत्मा के भीतर शांति के असीमित क्षितिज तक उठाना होगा।
***

हे पवित्रता और मासूमियत की आत्मा, मुझे कभी
न मिटने वाली कामुक इच्छाओं से बचाओ, ताकि सभी लालची जुनून ज्ञान की लौ में राख हो जाएं, और मैं ज़िद और पक्के इरादे से इंद्रियों के हर आवेग को रोक सकूं और मैं तुम्हारी इच्छा के अनुसार चल सकूं, अपनी आसान धुन को तालमेल से बजा सकूं, अपने छोटे-छोटे काम पूरे कर सकूं, और अपना विनम्र गीत गा सकूं।
हे प्रभु, मेरी मदद करो कि मैं अपनी
इंद्रियों का इस्तेमाल सिर्फ़ सही और समझदारी से करूँ, और उन्हें बेहतर बनाऊँ ताकि वे मेरी सच्ची खुशी में मदद करें।
***

अनुभव की जलती आग से हम जो ज्ञान का स्टील निकालते हैं, वह एक अद्भुत चीज़ है। ज़िंदगी हमारे बेस मेटल को कीमती चीज़ों में बदलकर हमें शुद्ध करती है ताकि हम इस ज़िंदगी में रत्नों की तरह शुद्ध, स्टील की तरह सख्त, और साथ ही मुश्किलों और मुश्किलों के दबाव में टूटे बिना लचीले और मुड़ने वाले आत्मा के रूप में जी सकें।
***

एक छिपी हुई शक्ति है जो दुनिया में जो
बिखराव और अव्यवस्था दिखती है, उसके बीच व्यवस्था और तालमेल लाने के लिए एक नैतिक और आध्यात्मिक योजना को लागू करने के लिए काम कर रही है।
***

हे मेरे दिव्य प्रियतम, तुम शाश्वत, सदा नवीन होने वाले आनंद हो, तुम आत्मा का परमानंद हो और तुम वह सुख हो जिसकी मुझे लालसा है।
***

भगवान से प्रार्थना सच्ची चाहत और पूरे
भरोसे के साथ की जानी चाहिए, और इसका जवाब चुपचाप और शांति से मिलेगा, एक छिपा हुआ जवाब जो सुकून देता है और इंसान की ज़िंदगी में तेज़ी से बदलाव लाता है।
***

सबसे पहले, हमें भगवान के साथ मिलकर खुशी
महसूस करनी चाहिए ताकि हम इसकी तुलना दुनिया की छोटी खुशियों से कर सकें। तब, इच्छाएं ज़्यादा ऊँची होंगी। इच्छा कभी न खत्म होने वाली होती है; जैसे ही एक इच्छा पूरी होती है, दूसरी उसकी जगह ले लेती है, और इसी तरह। लेकिन जब आपको भगवान मिल जाते हैं, तो आपकी सभी इच्छाएं पूरी हो जाती हैं।
***

उदार और दयालु लोग जो आपके उदार उपहारों को स्वीकार करते हैं और उन्हें दूसरों के साथ साझा करते हैं, उनकी समझ बढ़ती है और वे आपकी धन्य उपस्थिति के करीब आते हैं। जैसे हम हर दिन आपसे अनगिनत उपहार और आशीर्वाद प्राप्त करते हैं, आइए हम प्रशंसा और आभार के साथ आपकी ओर मुड़ें, हे सभी उपहारों और आशीर्वादों के दाता।
***

हे प्रभु, जब तक आप मेरे साथ हैं, मुझ पर कोई विपत्ति नहीं आएगी क्योंकि आप मुझसे दूर रहेंगे और मुझे हर प्रकार की हानि से बचाएंगे।
***

मेरी दुआओं का कारवां आपकी तरफ बढ़ रहा है। निराशा के रेत के तूफ़ानों ने इसे यहाँ-वहाँ रोक

दिया है। लेकिन जब मैं दूर से आपके चुपचाप हौसले के नखलिस्तान को देखता हूँ, तो मुझे ताज़गी मिलती है और मेरी ताकत फिर से बढ़ जाती है, इसलिए मैं आप तक पहुँचने की अपनी कोशिशें दोगुनी कर देता हूँ, अपने प्यासे होठों को आपकी खुशी के झरने में डुबोकर तब तक पीने की चाहत रखता हूँ जब तक मेरी प्यास बुझ न जाए।
***

हे प्रभु, मुझे सिर्फ़ अच्छाई और पवित्रता देखने दो, और सिर्फ़ प्रेरणा देने वाले शब्द बोलने दो। मुझे आपके प्यार की खुशबू में सांस लेने दो, उसकी स्वर्गीय खुशबू के साथ, और सादा और पौष्टिक खाना खाने दो, और उन अच्छी खुशबूओं को सूंघने दो जो मुझे आपकी याद दिलाती हैं। मुझे आपके आशीर्वाद भरे स्पर्श को महसूस करने दो।
***

आध्यात्मिक जागृति के बगीचे में, मैंने अपने पश्चाताप की बूँदें इकट्ठा कीं, और उन आँसुओं में जो तुम्हें प्यारे हैं, मेरा दिल पूरी तरह से पवित्र हो गया।
***

हे ईश्वर, मेरी आँखें ज़िंदगी के हमेशा बदलते नज़ारों और प्रकृति के रंगीन नज़ारों से मोहित हो गई हैं, जिनमें अलग-अलग और रंग-बिरंगे फूल और क्षितिज पर चुपचाप तैरते बादल हैं। मेरी आत्मा की आँखें खोलो ताकि मैं हर अच्छी और खूबसूरत चीज़ में तुम्हारी बेमिसाल सुंदरता देख सकूँ, और मुझे तुम्हारे अलावा दुनिया में कुछ भी न दिखे।
***

मुझे आत्म-ज्ञान का एक नरम कालीन बुनने दो
जिस पर तुम्हारे सभी प्रेमी अनंत जागृति के अपने रास्ते पर चल सकें

***

भगवान हमें तब भी याद रखते हैं जब हम उन्हें
याद नहीं रखते। अगर वह एक पल के लिए भी दुनिया को भूल जाएं, तो सब कुछ खत्म हो जाएगा। भगवान के अलावा इस धरती को कौन संभाले हुए है जब यह स्पेस में तैरती है? और कौन पेड़ उगाता है और फूल खिलाता है? सच में, भगवान ही हैं जो हमारे दिलों को धड़काते रहते हैं। वही हैं जो हमारा खाना पचाते हैं और हर दिन हमारे शरीर के सेल्स को नया बनाते हैं। फिर भी, कितने कम लोग उन्हें याद रखते हैं और उनका शुक्रिया अदा करते हैं जिसके वे हकदार हैं!
***

हे प्रभु, आइए हम सद्गुणों को प्यार से देखें
और महसूस करें कि आपके सृष्टि के नियमों का पालन करने से हमें आपकी दया का ताज मिलेगा।
***

हे प्रभु, आइए हम यह पहचानें कि आप सेहत का
झरना हैं, जीवन का सागर हैं, और सारी समझ और ज्ञान का स्रोत हैं। हमें अज्ञानता और उसके असर से, डर और चिंताओं से आज़ाद करें, और अपनी बुद्धि की बाढ़ से हमारे जीवन से सारी बर्बादी और उदासी दूर कर दें।
***

मैं अक्सर ध्यान में आपके करीबी लोगों के
सबसे प्यारे गाने, अद्भुत और शानदार आध्यात्मिक सिम्फनी, मेरे दिल की भावनाओं के कुंवारी कोरल गायन के पूरे टुकड़े और दिल को छू लेने वाले भजन सुनता था जो आपके लिए मेरी पुरानी चाहत और आपसे मिलने की मेरी बढ़ती चाहत को दिखाते हैं।
***

अपनी आत्मा के अंदर सुंदरता की अनदेखी और
छिपी दुनिया में विचारों के शानदार नज़ारों का आनंद लें

सिकंदर और योगी के बीच
अटूट इच्छाशक्ति: आर्कटिक की खोज की कहानी

वह पहला इंसान कौन था जिसकी आँखें इतिहास में पहली बार आर्कटिक को देखकर आँसुओं से भर गईं (और शायद खुशी और ठंड से भी)?

यह कैसे और कब हुआ? यही हम आगे की लाइनों में जानने की कोशिश करेंगे।

सदियों से, लोग दुनिया के उस ठंडे इलाके में पहुँचने की कोशिश करते रहे हैं, और इतिहास में इन कोशिशों से ज़्यादा हिम्मत वाला एडवेंचर कभी नहीं देखा गया, जिसमें अक्सर उनकी जान चली जाती है। उनके उत्तर की ओर बढ़ने की डिटेल्स बहादुरी भरे कारनामों और दुखद घटनाओं के बारे में बताती हैं।

सैकड़ों और शायद हज़ारों साल पहले, मेडिटेरेनियन सागर के आस-पास के इलाकों में रहने वाले लोग मानते थे कि दुनिया एक चिकनी डिस्क की तरह है जो एक बड़ी नदी से घिरी हुई है, जिसे वे ओशनस कहते थे।

वे अपने से दूर के इलाकों के बारे में
ज़्यादा नहीं जानते थे, लेकिन उन्हें उन दूर की जगहों के बारे में सपने देखने और सोचने में मज़ा आता था, जैसे कि आल्प्स और बाल्कन के पार की जगहें।

इन इलाकों से टिन निकालकर ब्रॉन्ज़ बनाया
जाता था, और एम्बर की माइनिंग करके ज्वेलरी और गहनों का सामान बनाया जाता था। हालांकि, उत्तर के बारे में भरोसेमंद जानकारी की कमी थी, इसलिए कवियों ने पहाड़ों के पार क्या है, इसकी दिलचस्प कहानियां बुनने का काम खुद किया।

हमारे मशहूर और अमर कवि, होमर, हमें धुंध भरे उत्तर में रहने वाले सिमरियन लोगों और वहाँ रहने वाले दिग्गजों के बारे में बताते हैं, जहाँ दिन इतने छोटे होते हैं कि शाम को लौटने वाला चरवाहा सुबह चरने के लिए बाहर जाने वाले दूसरे चरवाहे से मिलता है। दूसरी कहानियों से पता चलता है कि लोग नॉर्थ पोल के बारे में कुछ जानते थे, लेकिन इसके बारे में उनके ज़्यादातर विचार गलत थे, अक्सर तो गलत भी।

समय के साथ, लोगों ने पोल तक पहुंचने की कोशिश की। 500 BC में, कार्थेज के हैमिलसियस नाम के एक आदमी ने उत्तर की ओर एक बड़ी यात्रा की, आयरलैंड पहुंचा और अपनी यात्रा को रिकॉर्ड किया। यह पहला भरोसेमंद ब्यौरा था। इसके बाद भी कोशिशें हुईं, जिसमें स्कैंडिनेवियाई लोगों ने बर्फीले समुद्रों को पार किया और आइसलैंड की खोज की। वहां से, उन्होंने और ज़मीन और खज़ानों की अपनी खोज जारी रखी।

ऐसे दर्जनों लोग हैं जिन्होंने कोशिश की और नाकाम रहे। हम उनकी कोशिशों की डिटेल्स को नज़रअंदाज़ करेंगे और नॉर्थ पोल के पहले खोजकर्ता की बात करेंगे।

रॉबर्ट एडविन पीरी का जन्म 1856 में पेन्सिलवेनिया में हुआ था। उन्होंने

इंजीनियरिंग की पढ़ाई की और फिर US नेवी में शामिल हो गए। उन्हें पोलर इलाकों को एक्सप्लोर करने की बहुत इच्छा थी। उन्हें उन सभी खतरों और मुश्किलों के बारे में पता था जिनका सामना उनसे पहले के एक्सप्लोरर्स ने किया था, लेकिन उन्होंने आगे बढ़ने का पक्का इरादा कर लिया था और दिल से जानते थे कि वह अपने इरादे से पीछे नहीं हटेंगे।

हमारे एक्सप्लोरर, पीरी ने आर्कटिक, उसके
हालात और उससे जुड़ी डिटेल्स के बारे में सब कुछ जानने की कोशिश की।

1886 में, वे उत्तरी ग्रीनलैंड गए, और पाँच
साल बाद उन्होंने दूसरा अभियान शुरू किया, जिसमें उन्होंने लोगों का अध्ययन किया, ग्लेशियर पार किए, और यह साबित किया कि ग्रीनलैंड का एक उत्तरी तट है, इस तरह दुनिया के सबसे बड़े द्वीप के रूप में इसका दर्जा पक्का हो गया। दो साल बाद, वे ग्रीनलैंड लौट आए। 1898 में, उन्होंने चार साल का अभियान शुरू किया।

अब पेरी अनजान दुनिया में जाने के लिए तैयार महसूस कर रहे थे। उन्होंने 1902 में अपनी खतरनाक यात्रा शुरू की, लेकिन अचानक आए हालात की वजह से उन्हें वापस लौटना पड़ा। 1905 में, उन्होंने फिर कोशिश की, इस बार वे सबसे उत्तरी लैटीट्यूड पर पहुँचे। आखिर में, 1908 में, वे स्टीमर रूजवेल्ट पर सवार होकर निकले, उनकी आठवीं यात्रा आखिरकार सफल रही। वे और उनके साथी जहाज से उतरे, डॉग स्लेज लीं, और पोल के लिए निकल पड़े। अलग-अलग जगहों पर, उनके कुछ साथी कैंप लगाने और उनकी वापसी यात्रा के लिए सामान इकट्ठा करने में पीछे रह जाते थे, साथ ही उनकी मदद भी करते थे।

वह एक अश्वेत नौकर और चार एस्किमो के साथ
अपनी यात्रा पर आगे बढ़ा, उनके पास चालीस दिनों के लिए पर्याप्त सामान था।

पेरी ने आखिरी स्टेशन पर पीछे छूटे लोगों को अलविदा कहा और पोल की ओर चल पड़े, 6 अप्रैल, 1909 को वहां पहुंचे और आखिरकार दुनिया की चोटी पर खड़े हो गए।

पीरी के नॉर्थ पोल पर पहुंचने से पहले,
अमेरिकन एस्ट्रोनॉट फ्रेडरिक कुक ने शेटलैंड आइलैंड्स से एक टेलीग्राम भेजा था जिसमें दावा किया गया था कि वह एक साल पहले नॉर्थ पोल पर पहुंच गए थे। हालांकि, जब साइंटिस्ट्स ने कुक के दावों की जांच की, तो उन्हें पता चला कि वे झूठे थे और वह नॉर्थ पोल पर नहीं पहुंचे थे। फिर भी, उन्होंने उस इलाके में उनकी कुछ खोजों को माना।

पेरी में ज़बरदस्त विलपावर थी, जिससे वे अपने पैरों में बहुत ज़्यादा दर्द होने के बावजूद लगातार चलते रहे। 1898 में फ्रॉस्टबाइट की वजह से उनके पैर की उंगलियां कट गईं, जिसके कारण उन्हें काटना पड़ा। फिर भी, यह डिसेबिलिटी उन्हें (अपने वफ़ादार और कीमती साथी, ब्लैक मैन मैथ्यू हेन्सन के साथ) ग्रीनलैंड के उत्तरी सिरे के चारों ओर 1,400 किलोमीटर (बहुत मुश्किल हालात में बर्फ़ पर पैदल!) चलने से नहीं रोक पाई ताकि उस इलाके का डिटेल्ड मैप बनाया जा सके। क्या बहादुरी का काम था!

पेरी को आज भी लक्ष्य हासिल करने वाले सबसे बहादुर और पक्के इरादे वाले लोगों में से एक माना जाता है

इस संदर्भ में इमाम अली (अल्लाह उन पर प्रसन्न हो) कहते हैं:

"इसलिए आपको मेहनती और मेहनती होना चाहिए, तैयार और तैयार रहना चाहिए, और अपने सामान को बढ़ाना चाहिए"

असलम अलैकुम

सिकंदर और योगी के बीच

ग्रीक इतिहासकारों और दूसरे लोगों ने, जो सिकंदर के भारत अभियान में उसके साथ थे या उसके पीछे-पीछे गए थे, ध्यान से कई दिलचस्प कहानियाँ लिखी हैं। डॉ. मैकक्रेंडल ने इन कहानियों का अनुवाद करके पुराने भारत पर रोशनी डाली। सिकंदर की नाकाम जीत की सबसे खास बातों में से एक थी भारतीय दर्शन और समय-समय पर मिलने वाले योगियों और पवित्र लोगों के समुदाय में उसकी गहरी दिलचस्पी, जिनके साथ वह सच में जुड़ना चाहता था। उत्तर भारत में तक्षशिला पहुँचने पर, ग्रीक योद्धा ने डायोजनीज के ग्रीक स्कूल के एक शिष्य ओनास्क्रिटस को भारतीय साधु गुरु डंडामस को लाने के लिए भेजा, जो उस समय तक्षशिला में रह रहे थे।

ओनिस्कर्टियस ने जंगल के बीच में अपनी छिपने
की जगह मिलने के बाद डंडामस से कहा:

"नमस्ते और शांति, हे ब्राह्मणों के गुरु!
महान देवता ज़्यूस के बेटे और सारी सृष्टि के मालिक, सिकंदर आपसे उनके पास जाने को कहते हैं। अगर आप जाते हैं, तो वह आपको अच्छा इनाम देंगे, लेकिन अगर आप मना करते हैं, तो वह आपका सिर काट देंगे।"

योगी ने शांति से इस ज़रूरी बुलावे को
स्वीकार किया, मुश्किल से पत्तों से बने अपने बिस्तर से अपना सिर उठाया, और जवाब दिया:

"और मैं भी ज़्यूस देवता का बेटा हूँ, अगर सिकंदर है तो मैं सिकंदर के पास जो कुछ है, उसमें से कुछ नहीं माँगता, क्योंकि मेरे पास जो कुछ है, मैं उसी में खुश हूँ, जबकि मैं उसे अपने आदमियों के साथ पानी और ज़मीन पर बिना किसी मकसद के घूमते हुए देखता हूँ, और उसके भटकने का कभी कोई अंत नहीं होता।"

"जाओ और सिकंदर से कहो कि सिर्फ़ भगवान ही
मालिक हैं जो सारी पूजा और आदर के लायक हैं। वह सबसे बड़े राजा हैं जो कभी भी भयानक बुराई का हुक्म नहीं देते क्योंकि वह रोशनी, शांति, जीवन और पानी के बनाने वाले हैं, और इंसान के शरीर और आत्माओं के बनाने वाले हैं। मौत के बाद जब लोग आज़ाद हो जाते हैं, तो सभी लोग उनके पास लौटते हैं, ताकि वे बीमारी की बुराइयों से दूर रहें।"

बुद्धिमान व्यक्ति ने शांत व्यंग्य के साथ अपना भाषण जारी रखा:

"अलेक्जेंडर कोई भगवान नहीं है क्योंकि वह ज़रूर मौत का स्वाद चखेगा और उसके जैसा कोई इंसान दुनिया का मालिक कैसे हो सकता है जब वह अभी तक अंदर की दुनिया की गद्दी पर नहीं चढ़ा है, न ही ज़िंदा रसातल में गया है, न ही उसे धरती के बड़े इलाकों में सूरज का रास्ता पता है, और इसके अलावा, पड़ोसी देशों ने उसके बारे में सुना भी नहीं है?!"

इस डांट के बाद, जिसे (दुनिया के मालिक) के
कानों पर सबसे कड़ा हमला माना जाता है, संत ने

मज़ाक में कहा: “अगर सिकंदर की अभी की कॉलोनियां उसका लालच पूरा करने के लिए काफी नहीं हैं, तो उसे गंगा नदी पार करने दो और उसे एक बड़ा देश मिल जाएगा जिसमें उसके सभी लोग रह सकते हैं।”

"अलेक्जेंडर मुझे जो देता है और जिन तोहफ़ों
का वादा करता है, वे मेरे लिए बेकार हैं। जिन चीज़ों को मैं सच में कीमती मानता हूँ और काम का या कीमती मानता हूँ, वे हैं ये पेड़ जिनसे मैं अपना घर बनाता हूँ, ये फूल वाले पौधे जो मुझे रोज़ का खाना देते हैं, और पानी जो मेरी प्यास बुझाता है। बाकी सारी चीज़ें, जिन्हें बहुत ध्यान से इकट्ठा किया गया है, अपने मालिकों के लिए बोझ हैं, जिससे उन्हें दुख और पछतावे के अलावा कुछ नहीं मिलता, जो अनजान लोगों की किस्मत होती है। जहाँ तक मेरी बात है, मैं जंगल की पत्तियों और घास के बीच शांति से लेटा रहता हूँ, और क्योंकि मेरे पास जागते रहने के लिए कुछ नहीं है, मैं चैन की नींद सोता हूँ, एक मीठी और शांत नींद का मज़ा लेता हूँ। अगर मेरे पास कोई ऐसी चीज़ होती जिसकी रखवाली और ध्यान रखने की ज़रूरत होती, तो वह मेरे आराम में खलल डालती और मुझे नींद का मज़ा नहीं देती। धरती मुझे वह सब कुछ देती है जिसकी मुझे ज़रूरत है, जैसे एक माँ अपने बच्चे को दूध देती है। मैं जहाँ चाहूँ घूमता हूँ, और मुझे कोई चिंता नहीं है जो मुझे परेशान करे या मेरी ज़िंदगी खराब करे।"

अगर सिकंदर मेरा सिर काट भी दे, तो भी वह मेरी आत्मा को खत्म नहीं कर पाएगा। मेरा सिर, जो मौत के बाद शांत हो जाएगा, और मेरा शरीर, जो फटे कपड़े जैसा हो जाएगा, उसी मिट्टी पर रहेगा जिससे वे बने थे।

जहां तक मेरी बात है, मैं एक आत्मा के तौर पर भगवान के पास जाऊंगी, जिन्होंने हमें शरीर दिए और इस धरती पर इसलिए रखा ताकि हम यहां रहते हुए उन्हें यह साबित कर सकें कि हम उनकी इच्छा के आगे झुकेंगे या नहीं और उनकी आज्ञा का पालन करते हुए जिएंगे या नहीं। और जब हम उनके सामने खड़े होंगे, तो वह हमारे कामों का हिसाब मांगेंगे। वह न्यायी जज हैं जो सभी बुराई, पाप और जुर्म की निंदा करते हैं, जहां दबे-कुचले लोगों की चीखें दबे-कुचले लोगों के लिए सज़ा बन जाती हैं।

सिकंदर को इस धमकी का इस्तेमाल उन लोगों को डराने के लिए करना चाहिए जो धन के लालची हैं या मौत से डरते हैं। सिकंदर का हथियार योगियों के सामने कमज़ोर है।

"हम धन से प्रेम नहीं करते, न ही हम मृत्यु से डरते हैं। जाओ और उससे कहो कि डंडामस को तुम्हारे पास मौजूद किसी भी चीज़ की ज़रूरत नहीं है, और इसलिए वह तुम्हारे पास आने से मना कर रहा है। लेकिन अगर तुम्हें डंडामस की ज़रूरत है, तो खुद उसके पास आओ।" सिकंदर ने ओनेसिक्रिटस की ज़बान पर योगी के जवाब को बड़े ध्यान से सुना, और डंडामस को देखने की उसकी इच्छा बढ़ती गई, जिसने - अपनी नग्नता और बुढ़ापे के बावजूद - उसमें अपने बराबर से ज़्यादा शहरों को जीतने वाला और देशों को जीतने वाला पाया।

की डायरी: एक आत्मकथा

परमहंस योगानंद द्वारा

कुछ आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि

बुद्धिमान शिक्षक परमहंस योगानंद के लिए भगवान ने हमें चुनने की आज़ादी दी है और
हमारे अंदर अच्छाई और बुराई, और क्या फ़ायदेमंद है और क्या नुकसानदायक है, इसके बीच फ़र्क करने की समझ दी है।
जब हम अपने अंदर स्पिरिचुअल पावर को एक्टिव महसूस करते हैं, तो हमें लगता है कि हम आगे बढ़ रहे हैं और प्रोग्रेस कर रहे हैं, इसलिए भगवान और खुद पर हमारा कॉन्फिडेंस बढ़ता है, और मुश्किलों का मोमेंटम कम हो जाता है ताकि हम कॉन्फिडेंस, आराम और बैलेंस के साथ उनसे कंस्ट्रक्टिव तरीके से निपट सकें।
हमारा असली स्वभाव आत्मा है, जिसका सार
शांति, सुकून, शांति और स्थिरता है। ये पवित्र तत्व हमारे अंदर हैं और हमारे आध्यात्मिक अस्तित्व का एक ज़रूरी हिस्सा हैं।
लोग अक्सर उन प्रेशर और साइकोलॉजिकल स्ट्रेस
के बारे में बात करते हैं जो वे महसूस करते हैं और कई मांगों के बोझ तले महसूस करते हैं, लेकिन हमें खुद को किसी भी तरह की मुश्किल का शिकार नहीं बनने देना चाहिए, और हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि भगवान ने हमें सभी मुश्किलों से निपटने के लिए काफी ताकत दी है।
जीवन के पथ पर चलते समय अपने हृदय में ईश्वर
को रखें
अपने पैर ज़मीन पर रखें और अपना सिर अज्ञानता
के बादलों से ऊपर, हमेशा ज्ञान के सूरज के क्षितिज पर रखें।
जब हम ज़िंदगी का मज़ा लेने और हेल्दी
मनोरंजन की एक्टिविटीज़ में हिस्सा लेने की काबिलियत खो देते हैं, तो हम जितना होना चाहिए उससे ज़्यादा सीरियस और नर्वस हो जाते हैं। भले

ही माहौल उदास और उदास लगे, हमें अपना यह विश्वास बनाए रखना चाहिए कि सूरज फिर से निकलेगा और जो लोग सही रास्ते पर हैं वे पहुँचेंगे, चाहे दूरी कितनी भी लंबी लगे और मंज़िल कितनी भी दूर हो। विनम्रता में सच्ची आध्यात्मिक शक्ति, भक्ति
की महानता, प्रेम की गहराई, और संतोष और समर्पण की शान निहित है।
जिस इंसान की इच्छाशक्ति मज़बूत होती है, वह भगवान के साथ एक जैसा रहता है और ग्रहों और सितारों के मुस्कुराने का इंतज़ार नहीं करता, बल्कि वह एक चुभने वाले उल्कापिंड की तरह अपनी यात्रा जारी रखता है, भगवान के गाइडिंग स्टार के अलावा किसी और चीज़ से प्रभावित नहीं होता, जो सूरजों का सूरज और कानून और आत्माओं का भगवान है। किसी को नुकसान और नाकामी पर ध्यान नहीं देना चाहिए, बल्कि बार-बार कोशिश करनी चाहिए, चाहे कितनी भी नाकाम कोशिशें हों और वे कितनी भी कड़वी क्यों न हों
हे मित्र, तुम कितने ऊँचे हो, और तुम्हारी मिट्टी कितनी उपजाऊ और पवित्र है! प्रेम तुम्हारा पोषण है और वफ़ादारी तुम्हारा पेय है। हम इस दुनिया में खुद को डेवलप करने और अपनी स्पिरिचुअल पोटेंशियल को एक्सप्लोर करने आए हैं, न कि भ्रम के अंधेरे समुद्र में डुबकी लगाने के लिए जिसमें अनगिनत खतरे शामिल हैं।
जीवन का सबसे मीठा सुख यह एहसास है कि हम
ईश्वर की मौजूदगी में सुरक्षित हैं।
नाकामी का मौसम कामयाबी के बीज बोने का सबसे अच्छा और सही समय है। नाकामी को जड़ से खत्म करना होगा, और ज़िंदगी के खेतों में मेहनत और पक्के इरादे से खेती करनी होगी, और अच्छाई के बीज बोने

होंगे ताकि भगवान की मर्ज़ी से अच्छी फसल मिल सके।
बहुत कम लोग अपने हालात को एनालाइज़ करते हैं
और तय करते हैं कि वे आगे बढ़ रहे हैं या पीछे। इंसान होने के नाते, हमें समझ, ज्ञान और समझ मिली है, इसलिए हमारा सबसे बड़ा फ़र्ज़ है कि हम अपनी समझ और समझ का सही तरीके से इस्तेमाल करें।
कोई भी सच्चा आध्यात्मिक इंसान भौतिक सफलता
के बिना नहीं रह सकता। और किसी की भौतिक चिंताएँ इतनी ज़्यादा नहीं होतीं कि वे उसे भगवान के बारे में सोचने और चिंतन, सेवा और आध्यात्मिक कामों के लिए ज़रूरी समय देने से रोक दें।
एक इंसान को अपने सभी विचारों, भावनाओं और
समझ के साथ जीना चाहिए, और अपने आस-पास हो रही हर चीज़ के प्रति अलर्ट और ध्यान रखना चाहिए, ठीक वैसे ही जैसे एक कुशल फोटोग्राफर सबसे खूबसूरत नज़ारों की सबसे शानदार तस्वीरें खींचने के लिए सबसे सही मौके का इंतज़ार करता है।
हर इंसान में ऐसी काबिलियत होती है जिसका इस्तेमाल नहीं किया गया है। उनके पास वह सारी ताकत होती है जिसकी उन्हें ज़रूरत होती है। मन अपने आप में एक सबसे बड़ी ताकत है और उसे पुरानी, रोकने वाली आदतों और सोच से आज़ाद होना चाहिए। हमें याद रखना चाहिए कि जब तक "स्व" की भावना हावी है, तब तक हम खुद को भगवान से दूर करने की कोशिश करते हैं, यह मानकर कि हमारे पास इतनी ताकत और समझ है कि हम बिना किसी सहारे के अपने पैरों पर खड़े हो सकें और अपनी समस्याओं को खुद हल कर सकें।
हमें डर है कि अगर हम भगवान की मर्ज़ी के आगे झुक गए, तो भगवान हमें जो भेजेंगे उसमें हमें खुशी नहीं मिलेगी, और यह कमज़ोर विश्वास की

निशानी है। लेकिन देर-सवेर, हमें भगवान की ओर मुड़ने के लिए मजबूर होना पड़ेगा और हर इंसान अपनी ज़िंदगी में इस सच्चाई को खोजेगा, अगर उसने पहले से नहीं खोजा है।
हमें पूरे भरोसे के साथ भगवान की ओर मुड़ना चाहिए और उनसे सबसे आसान भाषा में – दिल की भाषा में – खुलकर और अपनेपन से बात करनी चाहिए और उनसे मदद मांगनी चाहिए ताकि हम उन्हें ढूंढ सकें और उन पर भरोसा कर सकें ताकि हमारे दिल को सुकून मिले और हम परेशानियों और परेशानियों से आज़ाद हो सकें और हर उस चीज़ से जो हमारे रास्ते में आ सकती है और हमें हमारे आध्यात्मिक मकसद से दूर करने की कोशिश कर सकती है।
खुद को दुनिया और उसके जाल का शिकार न बनने
दें। आपको अपनी ज़िंदगी पर कंट्रोल रखना होगा, अपनी अंदर की ताकत को जगाना होगा, और अपनी ज़िंदगी की नाव को सुरक्षित जगह तक ले जाना होगा। जब मन अज्ञानता की धूल झाड़ देगा और अपनी शक्तियों को बांधने वाली बेड़ियों को तोड़ देगा, तो वह क्रिएटिविटी और जीवन के साथ पॉजिटिव इंटरेक्शन के लिए ज़्यादा काबिल हो जाएगा।
अगर कोई इंसान खुद से ज़्यादा ताकतवर किसी के खिलाफ़ संघर्ष नहीं करता, तो वह ताकतवर नहीं बन पाएगा। इसी तरह, जब आप हिम्मत और रूहानी ताकत के साथ अपनी मुश्किलों का सामना करते हैं, तो आप ज़्यादा ताकतवर और लचीले बन जाते हैं।
यह मत सोचो कि तुम कमज़ोर हो और ज़िंदगी के हालात का सामना करने में काबिल नहीं हो, चाहे वे कितने भी मुश्किल या कठोर क्यों न हों। भगवान ने तुम्हें रोज़ की हर चुनौती से निपटने की ताकत दी है। याद रखो कि तुम्हारी मुश्किलें कितनी भी बड़ी क्यों न हों, तुम्हारे पास उनसे निपटने के लिए

काफ़ी ताकत है। भगवान तुम्हारे साथ है और जब तक तुम उस पर विश्वास करते हो और ज़िंदगी की लड़ाई में बहादुरों की हिम्मत के साथ डटे रहते हो, तब तक वह तुम्हारा साथ देगा।
अब समय आ गया है कि इंसानियत अपनी जगह तय करे
और तय करे कि उसे कौन सा रास्ता अपनाना है: या तो तबाही और तबाही की ओर या फिर अब्राहमिक धर्मों के बताए गए ऊंचे यूनिवर्सल आदर्शों की ओर, ताकि आत्माओं और दुनिया को दुख और मुसीबतों से बचाया जा सके। अगर इंसानियत अपना रोल वैसे ही निभाए जैसा उसे निभाना चाहिए, और अच्छाई, प्यार और अच्छी नैतिकता के उसूलों से चले, तो उदासी ज़रूर छंट जाएगी और अंधेरा छंट जाएगा।
आपके अंदर बहुत सारी शानदार ताकतें और कीमती टैलेंट हैं, जो अंदर ही अंदर दबे पड़े हैं, फिर भी आप उनका इस्तेमाल नहीं करते। एक बेहतर ज़िंदगी की ओर बढ़ें जहाँ कामयाबी, खुशी और शांति हो।
जब कोई मुझसे कहता है कि वह यह या वह काम नहीं
कर सकता, तो मैं उस पर यकीन नहीं करता, क्योंकि अगर वह खुद को उसके लिए तैयार करे तो वह जो चाहे कर सकता है।
मैंने तुम्हें मुश्किलों और परेशानियों के
हल से मेरी रूह की मिट्टी जोतते देखा, अपनी समझदारी के बीज उसकी खाइयों में बिखेरते हुए। मैंने उन बीजों को पानी देना जारी रखा, और जब तुम्हारी दया का सूरज उन पर चमका, तो वे बढ़े और फले-फूले, और संतोष और संतुष्टि की एक अच्छी फसल दी।
रेशम का कीड़ा कोकून के अंदर अपने चारों ओर धागे बुनता है। उस कोकून से तितली बनकर निकलने से पहले, वह अक्सर खुद को अपने बनाए रेशमी जेल में मरा हुआ पाता है। यह इंसानों पर भी लागू होता है।

उनके समझने के पंख बढ़ने से पहले, वे अपने चारों ओर डर, चिंता और अज्ञानता के धागे बुनते हैं, जब तक कि बीमारी नहीं आ जाती और जाने का समय नहीं आ जाता, और इस तरह अंत आ जाता है।
हम अक्सर खुद को अपनी ही बनाई जेल में फंसा
हुआ पाते हैं। यह सारा दुख किस वजह से होता है? हमारे अपने विचार और जीने के गलत तरीके, क्योंकि हम सोचने से पहले काम करते हैं। हमें खुद को गुस्से और मतलबी विचारों से, और ऐसी ज़िंदगी से आज़ाद करना होगा जो बिना अनुशासन के हो और हमारी बड़ी उम्मीदों से मेल न खाती हो। जिन लोगों की आध्यात्मिक इच्छाएं हैं, उन्हें हमेशा पॉजिटिव सोच, उम्मीद और अच्छे काम के ज़रिए अपनी एनर्जी को बनाए रखना चाहिए और अपने जोश को मज़बूत रखना चाहिए।
न डरने का मतलब है भगवान और उनकी सुरक्षा पर भरोसा रखना, और उनके न्याय, ज्ञान, दया, प्यार और हर जगह मौजूद होने पर भरोसा रखना।
भगवान के अलावा कोई सुरक्षा नहीं है। अगर हम सुरक्षा और मन की शांति चाहते हैं, तो हमें पूरी तरह से उनकी ओर मुड़ना होगा।
जो लोग सिर्फ़ अपनी सुरक्षा और आराम के बारे में सोचते हैं, दूसरों की ज़रूरतों को भूल जाते हैं या नज़रअंदाज़ कर देते हैं, वे असल में उस गरीबी को न्योता दे रहे हैं जो एक दिन उनके नसीब में आएगी।
जो लोग अपनी दौलत को अच्छे कामों में
इस्तेमाल करने के बजाय उससे चिपके रहते हैं, वे अपनी अगली ज़िंदगी में खुशहाली नहीं लाते; बल्कि, वे गरीब पैदा होते हैं, अमीरों की इच्छाओं और चाहतों से प्रेरित होते हैं। लेकिन जो लोग अपनी

दौलत दूसरों के साथ बांटते हैं, वे जहां भी जाते हैं, खुशहाली और खुशहाली को अपनी ओर खींचते हैं। जब आप अपनी मर्ज़ी से उन लोगों को देते हैं जो इसके लायक हैं, तो आप पाएंगे कि भगवान हमेशा आपके साथ हैं और आपको कभी नहीं छोड़ेंगे, और उनकी मदद और देखभाल से आपको किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं होगी। इसलिए भगवान पर भरोसा रखें और उनकी मदद आपके पास आएगी और उनकी देखभाल आपको घेरे रहेगी। हे प्यारे, दिव्य रूप से छिपे हुए, तुम दोस्ती
के दिल से बहने वाले प्यार का झरना हो, और तुम वो गर्म किरणें हो जो भावनाओं की कलियों को वफ़ादारी और कोमल कविता जैसे विचारों के ताज़े गुलाबों में बदल देती हैं।
हम सभी इंसान ट्रांसमिटर और रिसीवर हैं: आप दूसरों के विचार अपने दिल से लेते हैं, जो भावनाओं का सेंटर है, और आप अपने विचार स्पिरिचुअल आँख (भौंहों के बीच माथे में) से भेजते हैं, जो फोकस और इच्छा का सेंटर है। आपका एंटीना दिमाग में है, जो ऊंची, सहज जागरूकता और समझ का सेंटर है।
मान लीजिए आप अपने घर से दूर हैं और जानना चाहते हैं कि वहां क्या हो रहा है। अगर आपके सेंस बहुत शांत हैं और आपका मन शांत है, तो आप घर पर अपने परिवार की भावनाओं और विचारों को समझ पाएंगे।
जब आपमें ध्यान लगाने की बहुत अच्छी क्षमता होती है, तो आपके विचार कहीं भी जा सकते हैं, और आपके सेंस ज़रूरी एनर्जी से चार्ज हो जाते हैं। यूनिवर्स में हर चीज़ एनर्जी या वाइब्रेशन
से बनी है। बोलने का वाइब्रेशन, सोच के वाइब्रेशन से ज़्यादा तेज़ होता है। सभी इंसानों के विचार ईथर में लहरों की तरह फैलते हैं। क्योंकि विचारों

का वाइब्रेशनल रैंक बहुत ऊँचा होता है, इसलिए वे अभी तक सामने नहीं आए हैं। अच्छी बात यह है कि हम सभी लोगों के विचार नहीं जानते!
रेडियो बटन दबाने या घुमाने से (और आजकल
दूसरे तरीकों से भी), आप अलग-अलग धुनें और आवाज़ें सुन सकते हैं। अगर ईथर की परतों के अंदर की अंदरूनी जागरूकता न होती, जिससे रेडियो तरंगें आपके रिसीवर तक जाती हैं, तो आप सभी ब्रॉडकास्ट की आवाज़ें एक साथ सुन पाते।
भगवान ने ईथर बनाया और इंसान के मन को इस
मीडियम से वाइब्रेशन भेजने और पाने के तरीके बनाने के लिए प्रेरित किया। रेडियो वेव अपने फैलने के लिए ईथर पर और ट्रांसमिशन और रिसीव करने के लिए बिजली पर निर्भर करती हैं। ये वाइब्रेट करने वाली रेडियो वेव स्पेस के ज़रिए किसी भी रेज़ोनेंट रिसीवर तक भेजे जाने वाले विचार हैं। जब आप किसी अपने के करीब होते हैं, तो आप उनके विचारों को महसूस कर सकते हैं, लेकिन हो सकता है कि आप दूर बैठे किसी के विचारों को तब तक महसूस न कर पाएं, जब तक आपके पास बहुत ज़्यादा विकसित सेंसरी परसेप्शन न हो। जो लोग रेगुलर कॉन्संट्रेशन और मेडिटेशन टेक्नीक की प्रैक्टिस करते हैं, उन्हें गहरी शांति महसूस होती है और इस प्रैक्टिस की वजह से उनके विचार और भी बेहतर हो जाते हैं, जिससे वे दूर से भी दूसरों के विचारों और इरादों को महसूस कर पाते हैं!
एक विज़िटर ने पूछा: "क्या संतों की बुद्धि भगवान से मिली खास कृपा का नतीजा नहीं है?" शिक्षक #परमहंस ने उत्तर दिया:
"नहीं, यह बात कि कुछ लोगों के पास दूसरों के मुकाबले कम पवित्र ज्ञान है, इसका मतलब यह नहीं है कि भगवान इंसानों तक अपनी कृपा के बहाव को

सीमित या कम करते हैं, बल्कि ऐसा इसलिए है क्योंकि ज़्यादातर लोग उनकी हमेशा चमकती रोशनी के बहाव में रुकावट डालते हैं और उसे अपनी आत्माओं में चमकने से रोकते हैं।
एक शिष्य ने कहा, "मैं परमेश्वर के साथ अकेले रहने के लिए पहाड़ियों पर जा रहा हूँ।"
गुरु परमहंस ने उत्तर दिया:
"अगर आप ऐसा करेंगे तो आप स्पिरिचुअली तरक्की नहीं कर पाएंगे। आपका मन अभी आत्मा पर गहराई से फोकस करने में काबिल नहीं है। आपके विचार ज़्यादातर लोगों और दुनियावी सुखों की यादों के आस-पास ही घूमेंगे, भले ही आप खुद को किसी किलेबंद गुफा में अलग कर लें। रोज़ाना मेडिटेशन के साथ अपनी ज़िंदगी की ज़िम्मेदारियों को ईमानदारी और ईमानदारी से निभाना सबसे अच्छा तरीका है।" आध्यात्मिक चमक

क्या इस दुनिया में रहने वालों के कामों के
पीछे कोई आम और आम मकसद है?
क्या कोई ऐसी ज़रूरत है जो हम सभी को एक्शन लेने के लिए मजबूर करती है?
इंसानी इरादों और लक्ष्यों का एक आसान एनालिसिस दिखाता है कि हज़ारों लक्ष्य होते हैं, कुछ सीधे और कुछ इनडायरेक्ट, लेकिन आखिरी लक्ष्य पूरी खुशी या आनंद पाना ही रहता है।
इंसान का पहला मकसद दर्द और कमी से बचना और हमेशा रहने वाली खुशी पाना है। क्या हम दर्द और कमी को हमेशा के लिए खत्म कर सकते हैं और हमेशा रहने वाली खुशी पा सकते हैं, यह दूसरी बात है, लेकिन असलियत यह दिखाती है कि हम दुख और दर्द से बचने और खुशी या आनंद पाने के लिए पूरी लगन और लगातार कोशिश करते हैं।

कोई व्यक्ति किसी क्राफ्ट में बिगिनर के तौर
पर काम क्यों करता है?
क्योंकि वह किसी एक फील्ड में एक्सपर्ट बनना चाहता है
उसे वह काम क्यों करना पड़ता है?
क्योंकि इससे उसे पैसे कमाने का मौका मिलता
है?
और उसे पैसे क्यों कमाने चाहिए?
क्योंकि इससे वह अपनी निजी और पारिवारिक ज़रूरतें पूरी कर पाएगा
और उन ज़रूरतों को क्यों पूरा किया जाना चाहिए?
क्योंकि ऐसी जांच से दर्द खत्म करने और खुशी पाने में मदद मिलती है
इसलिए, हम देखते हैं कि किसी ज़रूरत को पूरा करना, दर्द से छुटकारा पाना, चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक, चाहे वह हल्का हो या गंभीर, और खुशी पाना हमारा आखिरी लक्ष्य है।
खुशी पाने की वजह के बारे में और पूछने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि उसका कोई जवाब नहीं है, और वही हमारा आखिरी मकसद है।
तो हमारा काम या इच्छाएँ चाहे जो भी हों— बिज़नेस शुरू करना, पैसा कमाना, दोस्ती करना, किताबें लिखना, ज्ञान हासिल करना, राज्यों को मैनेज करना, लाखों का दान करना, देशों की खोज करना, नाम कमाना, ज़रूरतमंदों की मदद करना, या इंसानियत की अच्छाई से प्यार करने की चाहत रखना— अगर हम अपने असली मकसद को देखें और उसे ध्यान में रखें, तो भगवान की खोज एक लॉजिकल और असलियत बन जाती है, क्योंकि भगवान वह खुशी है जिसे हम पाने की कोशिश करते हैं और हमारी आत्माएँ उसके लिए तरसती हैं।

* * *

अगर कोई अपना चेहरा मास्क से ढक ले, तो भी
आपको पता चल जाएगा कि वहां कोई इंसान है। इसी तरह, प्रकृति एक बड़े पर्दे की तरह है, जो भगवान की मौजूदगी से भरा हुआ है। भगवान प्रकृति के पर्दों और मास्क के पीछे मौजूद हैं, लेकिन इंसान एक पल के लिए, ऊपरी नज़र डालता है और प्रकृति के पर्दों के पीछे छिपे इंसान की मौजूदगी को महसूस नहीं कर पाता है।
भगवान की मदद के बिना इंसान का हारना तय है, क्योंकि ज़िंदगी की लड़ाई जीतने की ताकत और समझ अनंत स्रोत से आती है।
जब मैं चुपचाप, स्थिर, ध्यान से ध्यान में बैठता हूँ, तो मुझे अपने अंदर खुशी की एक लहर महसूस होती है और मैं भगवान को धीरे से कहते हुए सुनता हूँ, "मैं यहाँ हूँ"
भगवान ने हमें जो मन दिया है, वह स्वर्ग का रास्ता है: उनके राज्य का बाहरी दरवाज़ा, लेकिन लोग इसका इस्तेमाल वैसे नहीं करते जैसा उन्हें करना चाहिए।
हमें भगवान को खोजने के लिए अपने दिमाग का इस्तेमाल करने के लिए धरती छोड़ने तक इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है; समय अभी है, और जगह यहीं है। जो लोग इस धरती पर रहते हुए जीवन के राज़ और होने के रहस्यों को खोजने के लिए अपने दिमाग का इस्तेमाल नहीं करते, वे उन्हें कहीं और कभी नहीं पाएंगे।
* * *

हर इंसान भगवान की असीम शक्ति का एक रूप है और उसे अपने हर काम में उस शक्ति का कोई न कोई पहलू दिखाना चाहिए।

जो लोग जान-बूझकर भगवान से बात करना चाहते
हैं, जो इस दुनिया का पहला कारण या पहला चलाने वाला है, वे ज़िंदगी के रहस्य को सुलझाने के सबसे करीब होते हैं।
जब आप कुछ बनाना चाहते हैं, तो सिर्फ़ बाहरी सोर्स पर निर्भर न रहें, बल्कि पहले अपने अंदर झाँकें और अनंत सोर्स को खोजें। सफलता के सभी प्रैक्टिकल तरीके, इंसानियत के लिए काम के सभी आविष्कार, बेहतरीन म्यूज़िकल वाइब्रेशन और पवित्र ग्रंथ भगवान के आर्काइव में दर्ज हैं। जो लोग भगवान को नज़रअंदाज़ करते हैं, वे
अपनी ही ज़िंदगी काट लेते हैं
इंसान की इच्छाशक्ति एनर्जी का एक बहुत बड़ा जनरेटर है, और असली एनर्जी सोर्स तक पहुंचने के लिए विलपावर और इच्छा का इस्तेमाल करके, कोई भी इंसान अंदर की ताकतों के अनगिनत डिस्ट्रीब्यूटर से जल्दी जुड़ सकता है।
जो लोग अपना रोज़ का काम नहीं करना चाहते, उन्हें एनर्जी की कमी महसूस होती है, जबकि जो मेहनती और जोश के साथ काम करता है, वह अपने शरीर और मन को कॉस्मिक करंट से चार्ज करता है।
* * *

अच्छे लक्ष्य पाना इंसान का फ़र्ज़ है। छोटी- मोटी और बेकार चीज़ों में उलझना दिमागी एनर्जी की बेकार बर्बादी है।
मन के बगीचे से खरपतवार को उखाड़कर उसे दिव्य प्रेम के फूलों से सजाना होगा ताकि वह उस सुंदर ईश्वर को अपनी ओर आकर्षित कर सके जो सुंदरता से प्रेम करता है।
बगीचे को फलते-फूलते रहने के लिए, आपको
ज़िंदगी को आसान बनाना होगा और मुश्किलों को दूर करना होगा। एकाग्र और बिना ध्यान भटके हर काम

करके, आप अपनी एक्टिविटीज़ को एनालाइज़ कर सकते हैं, यह चुन सकते हैं कि क्या ज़रूरी और ज़रूरी है और जो ऊपरी और गैर-ज़रूरी है उसे छोड़ सकते हैं। एक बार जब कोई काम पूरा हो जाता है, तो आप अपना मन उससे हटा सकते हैं और उसका इस्तेमाल दूसरी क्रिएटिव इच्छाओं को पूरा करने में कर सकते हैं।
* * *

लोग अक्सर कुछ करते समय किसी और चीज़ के बारे में सोचते हैं, और उन्हें यह नहीं पता होता कि वे जो कर रहे हैं उस पर अपना ध्यान कैसे लगाएं। हमें एक समय में एक ही चीज़ के बारे में अपनी पूरी दिमागी ताकत से सोचना सीखना चाहिए। हमारा पूरा ध्यान सिर्फ़ उसी एक चीज़ पर होना चाहिए। इंसान को बेपरवाह, जोश और एहसास की कमी वाला नहीं होना चाहिए। आलस और लापरवाही से काम करने से एनर्जी कम होती है और नतीजतन नाकामी और दुख होता है। इंसान को सिर्फ़ खुद को बनाए रखने वाली साइकोलॉजिकल मशीन नहीं बनना चाहिए। एक जानवर की तरह जो सहज ज्ञान पर काम करता है
किसी इंसान का खुद को जगाकर अपनी दिमागी ताकत
को एक्टिव न करना एक बहुत बड़ी गलती है। भगवान ने हमें ये ताकतें दी हैं और चाहते हैं कि हम इनका समझदारी से इस्तेमाल करें और जो कुछ भी करें, उसके बारे में पूरी तरह से जागरूक रहें।
हमें कोई भी काम करने से पहले ध्यान से सोचना चाहिए और अपने दिमाग का इस्तेमाल इस तरह से करना चाहिए जिससे हमें आगे बढ़ने और सबसे ताकतवर बनाने वाले के साथ अपनी ज़रूरी एकता को महसूस करने में मदद मिले। हम जो कुछ भी करते हैं, वह सही सोच और समझदारी भरी प्लानिंग के आधार पर होना चाहिए।
* * *

एक घोड़ा गाड़ी का रूपक है जिसे एक ड्राइवर चलाता है जो लगाम पकड़ता है। यह रूपक आत्मा को दिखाता है जो इंद्रियों के घोड़ों द्वारा खींची जा रही भौतिक गाड़ी में सवार है। विचार लगाम पकड़ता है, और सचेत इच्छा मार्गदर्शन करती है। गाड़ी का मालिक सबसे महत्वपूर्ण है, उसके बाद ड्राइवर और घोड़ों को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक लगाम, फिर घोड़े खुद, और अंत में गाड़ी। इसी तरह, आत्मा सबसे महत्वपूर्ण है, उसके बाद सचेत इच्छा, फिर विचार जो लगाम को नियंत्रित करता है, फिर घोड़े और अंत में शरीर।
दुनियावी मन, जो ज़िंदगी में एक कमज़ोर शरीर
को चलाता है, अपनी बेकाबू इच्छाओं को बेकाबू होने देता है। इसके बजाय कि वह अपनी शारीरिक बनावट को मज़बूत करे और खुद पर काबू रखकर अपनी इंद्रियों को बेहतर बनाए और उन्हें अपनी अंदरूनी समझ से अपने आध्यात्मिक मकसद की ओर ले जाए, जिसके लिए ये सभी चीज़ें मौजूद हैं।
जैसे-जैसे वह इंद्रियों के ऊबड़-खाबड़ और काँटों भरे रास्तों पर चलता है, वह अपने जीवन के रथ को तोड़ देता है और खो जाता है।
जो इंसान खुद को जानना चाहता है, वह अच्छी तरह जानता है कि ज़िंदगी का सबसे ज़रूरी मकसद आत्मा में छिपी रूहानी खुशी की सच्ची खोज है, और साथ ही वह अपनी छिपी हुई दिमागी या साइकोलॉजिकल ताकतों को डेवलप करना और अपने सेंस को बेहतर बनाना सीखता है ताकि वह अपने चाहे गए मकसद की तरफ तरक्की के रास्तों पर चलता रहे, और फिजिकल और साइकोलॉजिकल दर्द के जाल में फँसने से बचने की कोशिश करे। दूसरे शब्दों में, शिष्य सही तरीका समझता है जिससे वह सभी पहलुओं और सभी स्तरों पर आध्यात्मिक विकास हासिल कर सकता है।

जहाँ तक दुनियावी इंसान की बात है, उसकी एकमात्र चिंता अपनी शारीरिक इच्छाओं को पूरा करना और अपनी सनक को पूरा करना है, और वह अपनी मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों को विकसित करने के अपने कर्तव्य को नज़रअंदाज़ कर देता है।
* * *

नर्वस डिसऑर्डर का इलाज हो सकता है। इन डिसऑर्डर से परेशान लोगों को अपनी हालत को एनालाइज़ करना चाहिए और उन नुकसान पहुंचाने वाली भावनाओं और नेगेटिव विचारों से छुटकारा पाना चाहिए जो धीरे-धीरे उन्हें खत्म कर रहे हैं। पर्सनल प्रॉब्लम का ऑब्जेक्टिव एनालिसिस और सभी सिचुएशन में शांत रहना, पुरानी नर्वस प्रॉब्लम को ठीक करने के लिए ज़रूरी है। जो लोग नर्वसनेस से परेशान हैं, उन्हें अपनी कंडीशन को समझना चाहिए और यह समझना चाहिए कि नेगेटिव सोच ही उनके इम्बैलेंस और ज़िंदगी का सामना न कर पाने की असली वजह है।
एक शांत, रिलैक्स्ड शरीर नसों को आराम देता
है और मानसिक शांति लाता है।
-

नोट: इसका मतलब यह नहीं है कि आपको इस फील्ड
के स्पेशलिस्ट से सलाह नहीं लेनी चाहिए, इसलिए यह क्लैरिफिकेशन है।
* * *

अलग-अलग समय और जगहों पर, इंसान ने तर्क से
जीवन और आत्मा के बारे में कई विचार हासिल किए हैं।
उदाहरण के लिए, जब किसी आदिवासी कबीले के सदस्य को सिरदर्द होता है, तो उसके परिवार को लगता है कि उसकी आत्मा उसके शरीर से निकल गई है, इसलिए वे जादूगर डॉक्टर को बुलाते हैं ताकि वह

आत्मा उसे वापस दे दे। डॉक्टर आत्मा की तलाश में जंगल में जाता है, जिसे वह ढूंढकर अपने साथ एक डिब्बे में ले आता है और मरीज़ के सिर में वापस डाल देता है, और आम मान्यता के अनुसार सिरदर्द गायब हो जाता है।
एक और संस्कृति में, बीमार व्यक्ति को
"छींकने" के लिए उसके शरीर में हुक (नुकीले नुकीले लोहे के मुड़े हुए टुकड़े) लगाए जाते हैं, ताकि छींकते समय उसकी आत्मा बाहर न निकले, बल्कि हुक में फंस जाए!
जैसे कुछ लोग गलत सोच के तरीकों की वजह से इंसानी सोच के बारे में गलत नतीजे पर पहुँचे हैं, वैसे ही दूसरे लोग – असल सोच के ज़रिए – एक अलग, ज़्यादा गहरी और सही समझ तक पहुँचे हैं।
हम जानते हैं कि आत्मा और सांस एक जैसी नहीं
हैं, क्योंकि कुछ लोग बिना सांस लिए लंबे समय तक कोमा में रहे हैं, जिससे यह साबित होता है कि आत्मा को सांस तक सीमित नहीं किया जा सकता। आत्मा सांस से ऊंची है और शरीर की किसी भी दूसरी हालत से ऊंची है।
चाहे कोई इंसान खुद को आत्मा मानता हो या
नहीं, दुनिया का नियम फिर भी उससे अपने आध्यात्मिक स्वभाव को ज़ाहिर करने की उम्मीद करता है।
किसी इंसान के काम या ज़िंदगी के हालात कैसे
भी हों, जब भी वह अपनी इंटेलिजेंस का इस्तेमाल क्रिएटिव और प्रोडक्टिव तरीके से करता है, तो उसकी अवेयरनेस बढ़ती है और बढ़ती है। हर कंस्ट्रक्टिव काम इंसान के विकास में मदद करता है और उसकी समझ को बढ़ाता है।
* * *

मुझे पढ़ना बहुत पसंद है, लेकिन मैं मुश्किल
से दो पेज पढ़ पाता हूँ, तभी मुझे कुछ और करना पड़ता है, और इसीलिए मैंने पढ़ने की जगह मेडिटेशन करना शुरू कर दिया है।
जैसे ही मैं अपनी आत्मा की गहराई में जाता
हूँ, चमकती हुई रोशनी दिखाई देती है और सबसे बड़ी खुशी का एहसास होता है, एक ऐसी खुशी जो पूरे दिन मेरे साथ रहती है। यही मैंने अपने जीवन में अनुभव किया है और जो लोग आत्मा की फुसफुसाहट और दिल की चाहत में धन्य प्रभु से बात करते हैं, वे यही अनुभव करते हैं।
समय बहुत कीमती है, इसे बर्बाद नहीं किया जा सकता। भगवान चाहते हैं कि हम बैलेंस्ड रहें। जो कोई भी अपनी ज़िंदगी को अनबैलेंस्ड होने देगा, उसे यूनिवर्सल कानून से सज़ा मिलेगी।
अगर आप सादगी से रहते हैं, रोज़ एक्सरसाइज़ करते हैं, कीमती और फायदेमंद किताबें पढ़ते हैं, और रोज़ भगवान का ध्यान करने की आदत डालते हैं, तो आपके सेंस खुशी से धड़केंगे, आपके खून में एनर्जी बहेगी, और आपके शरीर के सेल्स में एक ऐसा हल्कापन और एनर्जी भर जाएगी जो आपने पहले कभी महसूस नहीं की होगी। आपको अपने अंदर की आत्मा से वह सारा ज्ञान मिलेगा जिसकी आपको चाहत है।
मेरी ज़िंदगी हमेशा से ऐसी ही रही है। मैंने बीस साल में बीस किताबें नहीं पढ़ीं। मुझे इस पर गर्व नहीं है, और अगर मेडिटेशन से दिव्य आध्यात्मिक जागरूकता न मिली होती, तो मैं पूरी तरह से अनजान होता।
जब मैं कोई किताब देखता हूँ, तो मुझे लगता है
कि उसमें जो बातें हैं, वे मुझे पहले ही भगवान ने बता दी हैं।

सभी बेहतरीन विचार और सच्चाई सब कुछ जानने
वाले ईश्वर से आते हैं, और अगर आप उन पर ध्यान करेंगे, तो आपको सीधे उनकी बुद्धि मिलेगी। इसलिए, बेकार के कामों में समय बर्बाद करने
से बेहतर है अच्छी किताबें पढ़ना, और पढ़ने से बेहतर है मनन करना और परम सत्य, जो कि ईश्वर है, के बारे में जागरूकता लाना।
* * *

ऐसे बहुत से लोग हैं जो लगातार पढ़ते रहते
हैं लेकिन आपको कुछ भी काम का नहीं दे पाते। किताब पढ़ने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप उसके कंटेंट पर सोचें और देखें कि वह आपकी ज़िंदगी में कैसे काम आ सकता है।
समझदारी से काम लेना भी ज़रूरी है ताकि आप जो कुछ भी पढ़ते हैं उसे आँख बंद करके मान न लें। आप जो पढ़ते हैं वह आपके दिमाग और लॉजिक को संतुष्ट करना चाहिए। सच में पढ़ने लायक होने के लिए, किताबों को आपकी सोच को बढ़ावा देना चाहिए, और फिर आप महसूस करेंगे कि आपका दिमाग विकसित और बढ़ रहा है।
जो लोग पढ़ते या सोचते नहीं हैं, बल्कि बिना किसी मकसद या मतलब के ऊपरी ज़िंदगी जीते हैं, उनमें कोई गहरी समझ नहीं आती या उन्हें कोई खास ज्ञान नहीं मिलता।
तालमेल हमें उस दिव्य शक्ति के साथ तालमेल बिठाने और तालमेल बिठाने में मदद करता है जो हमारी सोच को प्रेरित करती है और हमारे मन पर ऊँची प्रेरणाओं की रोशनी डालती है।
ध्यान ही उच्च आत्मा तक पहुँचने का मार्ग है अगर इंसान न पढ़े तो वह खुद को नुकसान
पहुँचाता है, लेकिन मनन करना पढ़ने से भी बेहतर है {सोचने वाले लोगों के लिए}

* * *

ज़िंदगी के हर पहलू में बैलेंस ज़रूरी है। पढ़ने के लिए काम की चीज़ें आसानी से मिल जाती हैं और खाली समय में उन्हें पढ़ना चाहिए। इन चीज़ों में सबसे ज़रूरी हैं स्पिरिचुअल किताबें, इसके बाद साइंटिफिक किताबें, कुछ इतिहास, फिलॉसफी, सीरियस लिटरेचर, महान लोगों की बायोग्राफी, ट्रैवलॉग, और ऐसी कोई भी चीज़ जो किसी का नज़रिया बड़ा कर सके और गहरी प्रेरणा दे सके।
किताबें पक्की दोस्त हो सकती हैं, और अगर
आपका सिलेक्शन अच्छी क्वालिटी का है, तो आपको उनसे ज़्यादा फ़ायदा होगा।
शुरू में आध्यात्मिक शिक्षाओं और महान विचारकों के विचारों का सार समझना मुश्किल लग सकता है, लेकिन कुछ समय बाद, आप खुद को उनकी लिखी बातों पर सोचते हुए और उनके विचारों से जुड़ते हुए पाएंगे। आपको लगेगा कि आपने कुछ कीमती चीज़ हासिल की है, क्योंकि उन सभी बुद्धिमान लोगों ने अपनी बुद्धि और ज्ञान भगवान के ज्ञान के अनंत खजाने से लिया था—ऐसे विचार जो शायद आपको अपनी पूरी ज़िंदगी में कभी नहीं आए होंगे।
* * *

फूल और गुलाब सुंदर और जीवंत होते हैं, लेकिन उनके पीछे एक बहुत ज़्यादा सुंदरता और शान वाला बगीचा है। हालांकि यह बगीचा पूरी तरह से पारदर्शी है और पहली बार में इसे देखना मुश्किल है, अगर आप आध्यात्मिक नज़र के ज़रिए आध्यात्मिक आयाम में जा सकते हैं, तो आप उस अलौकिक दुनिया को एक्सप्लोर कर पाएंगे और उसके अजूबों का आनंद ले पाएंगे।

मैं उस कोमल दुनिया में रहता हूँ जहाँ
बेहतरीन गुण और कोमल, नाजुक विचार किसी भी दुनिया के फूल या गुलाब से ज़्यादा मीठे और खुशबूदार हैं। वहाँ, मेरे मन की मधुमक्खी लगातार दिव्य उपस्थिति का रस पीती रहती है।
छिपी दुनिया में ज़्यादा से ज़्यादा जीते
हैं, तो हम पाते हैं कि हमारे आध्यात्मिक गुण खास रूप ले लेते हैं जो खिड़कियों की तरह काम करते हैं जिनसे हम भगवान की मिठास को महसूस कर सकते हैं जो बयान और सोच से परे है।
* * *

जो कोई भी ये शब्द सुनता या पढ़ता है, वह
जानता है कि मैं सच कह रहा हूँ
अगर मैं भगवान की दी हुई सारी ताकतें दिखाऊं,
तो लोग भगवान के प्यार की वजह से नहीं, बल्कि चमत्कारों की वजह से मेरे पास आएंगे। लेकिन मुझे इस तरह की ऊपरी शिष्यता नहीं चाहिए। उन्हें ताकत से नहीं, बल्कि भगवान के प्यार से खींचना चाहिए, और यही मेरी ज़िंदगी का मकसद है।
अगर मैं भगवान को नहीं जानता होता, तो मैं इस तरह बात नहीं करता और हर कोई चाहे तो उन्हें जान सकता है।
मैं लोगों की भावनाओं को भड़काकर उन्हें
जीतने की कोशिश नहीं करता, बल्कि मैं उनके दिमाग से बात करता हूँ और उनके लॉजिक और समझ को समझता हूँ। अंधविश्वास बेकार है। एक इंसान को भगवान की दी हुई समझने की ताकत को एक्टिवेट करना चाहिए और चीज़ों को ऊपर-ऊपर से मान नहीं लेना चाहिए, बल्कि अपने स्पिरिचुअल झुकाव और प्रैक्टिस के पीछे के कारणों, असर और लॉजिक को समझना चाहिए।

अगर मेरे पास हज़ार मुँह होते, तो मैं उन सबसे भगवान के बारे में और उनकी ओर मुड़ने और उन्हें जानने के महत्व के बारे में बात करता।
* * *

भगवान इंसान से उदास, उदास, हताश या
त्योरियां चढ़ाने को नहीं कहते। यह भगवान की सही समझ नहीं है, न ही यह उनका अनुग्रह पाने का सही तरीका है। इंसान जितनी ज़्यादा शांति महसूस करता है, उतना ही ज़्यादा वह ईश्वरीय मौजूदगी महसूस कर सकता है। इंसान जितना ज़्यादा खुश होता है, उतना ही ज़्यादा वह भगवान के साथ तालमेल बिठा पाता है। जो लोग भगवान को जानते हैं वे खुश हैं क्योंकि भगवान सबसे बड़ी खुशी का सोर्स हैं।
लोग शराब, सेक्स और पैसे में खुशी ढूंढने की कोशिश करते हैं, लेकिन इतिहास के पन्ने उनकी टूटी उम्मीदों और अधूरे सपनों की कहानियों से भरे पड़े हैं। मैंने मेडिटेशन में जो समय बिताया है, उसने मेरी ज़िंदगी को बहुत फ़ायदेमंद बना दिया है। आध्यात्मिक परमानंद में दिव्य मार्गदर्शन
और ज्ञान का वास होता है
जब कोई इंसान भगवान के साथ तालमेल में होता
है, तो अगर वह अनजाने में भी कोई गलती करता है, तो उसे पता होगा कि गलती को कैसे सुधारना है, और अगर वह कोई गलत राय देता है, तो भगवान उसे सुधारेंगे और अपने शिष्य के लिए प्यार से उसे सही करेंगे।
* * *

आध्यात्मिक ज्ञान और प्राकृतिक विज्ञान के बीच एक बैलेंस बनाना होगा। इस बैलेंस के बिना, लोग और देश दुख और तबाही में फंस जाएंगे। अगर आज की दुनिया के नेता आध्यात्मिक रूप से जागरूक हों और मिलकर काम करें, तो वे कुछ ही सालों में धरती से युद्ध और गरीबी खत्म कर सकते हैं।

आध्यात्मिक जागरूकता का मतलब है किसी
व्यक्ति का अपने अंदर और सभी जीवित प्राणियों में दिव्य उपस्थिति के बारे में जागरूकता।
सिर्फ़ यही जागरूकता दुनिया को बचा सकती है,
और इसके बिना, मुझे शांति की कोई उम्मीद नहीं दिखती। इंसानियत को खुद से शुरुआत करनी चाहिए, क्योंकि समय बहुत कीमती है, इसे बर्बाद नहीं किया जा सकता।
हमारा फ़र्ज़ है कि हम परमेश्वर के राज को
धरती पर लाने के लिए अपना हिस्सा निभाएँ।
बहुत से लोग भगवान को खोजने से हिचकिचाते
हैं, उन्हें डर लगता है कि ज़िंदगी बेरंग और उबाऊ हो जाएगी, जिसमें सुंदरता और खुशी नहीं रहेगी। लेकिन सच इसका उल्टा है! जो लोग सच में भगवान को जानते हैं, उन्हें उनके साथ पूरी तरह तालमेल बिठाने में जो सच्ची खुशी मिलती है, उसे शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता।
मैं दिन-रात रूहानी खुशी में रहता हूँ। वह
खुशी भगवान है, और उसे जानने का मतलब है सभी दुखों को छिपाना और बिना किसी पछतावे के उन्हें दफनाना।
* * *

यहां अपने कुछ समय के रहने के दौरान, इंसान इस नज़ारे को बहुत अहमियत देता है। लेकिन उसे इसमें और इसकी कभी न खत्म होने वाली घटनाओं में बहुत ज़्यादा डूब नहीं जाना चाहिए, क्योंकि अगर वह ऐसा करता है, तो वह खुद को भगवान से दूर कर लेगा, जो हमारे लिए अपनी बहुत ज़्यादा चिंता और अपने बहुत ज़्यादा प्यार की वजह से, हर तरह से और हर तरीके से हमें अपनी ओर खींचने की लगातार कोशिश करता है। यह हमारे सामने वे सभी चमत्कार रखता है
जिन्हें हम देखना चाहते हैं: बढ़ती हुई चीज़ों के चमत्कार और प्रकृति का बहुत सटीक क्रम

यह फूलों और गुलाबों के पीछे है, और जो कोई भी इसे सच्चे दिल से खोजेगा, उसे यह ज़रूर मिल जाएगा।
नेचुरल साइंटिस्ट अपनी खोजों तक बिना सोचे- समझे प्रार्थना करके नहीं पहुंचे, बल्कि एंपिरिकल साइंस के नियमों को मानकर पहुंचे। इसी तरह, जो कोई भी ईमानदारी और लगन से स्पिरिचुअल साइंस के नियमों को लागू करता है, उसे भगवान अपने आप अपने साथ मिल जाएंगे।
अब समय आ गया है कि इंसान अपनी आध्यात्मिक आँखें खोले और यह समझे कि ईश्वर को पाने के लिए एक गहरी और लगातार इच्छा और ईश्वर के नियमों का ध्यान से पालन करना ज़रूरी है।
* * *

भगवान चुपचाप हमारे दिल के दरवाज़े खटखटाते हैं, हमें अपने पास वापस बुलाते हैं, लेकिन ज़्यादातर लोग लौटने को तैयार नहीं होते। फिर भी, जब दुनिया उनकी आँखों के सामने अंधेरी हो जाती है , और वे परेशानियों में उलझ जाते हैं या बीमारी का शिकार हो जाते हैं, तो वे जल्दी से उनसे प्रार्थना करने और उनकी मदद माँगने लगते हैं। जो लोग खुशी और खुशहाली के समय में भगवान के
साथ अपने तालमेल और तालमेल के रिश्ते को मज़बूत करते हैं, वे ज़रूरत पड़ने पर भगवान को अपने साथ पाएंगे। लेकिन जो लोग इस रिश्ते को बनाने में देर करते हैं, वे अपनी मुश्किलों का सामना करने और अपनी मुश्किलों से अकेले ही जूझने के लिए खुद को मजबूर करते हैं, जब तक कि वे—समझदारी और पूरी तरह से समर्पण के साथ—अपने हमेशा रहने वाले दोस्त की ओर मुड़कर उसके दयालु दरवाज़े पर दस्तक नहीं दे देते।

इंसानों की इतनी बड़ी भीड़ में से, बहुत कम
लोग सच में भगवान को खोजते हैं। वे लोग कहाँ हैं जो दो सौ साल पहले सोचते थे कि यह धरती उनकी है? वे सब चले गए हैं, और शायद कुछ ही लोग, जिन्होंने भगवान की ओर रुख किया और खुद को जाना, उन्होंने कभी सच में ज़िंदगी की असलियत को समझा। फिर भी हर आने वाली पीढ़ी इस ज़िंदगी को ही असली मानती है!
* * *

जब कोई दूसरा इंसान हमारे साथ नहीं था, तो
हमारे साथ कौन था? भगवान। और जब हम यह धरती छोड़ देंगे, तो हमारे साथ कौन होगा? भगवान और कोई नहीं। लेकिन तब उन्हें पहचानना मुश्किल होगा, जब तक हम उन्हें अभी पहचानने की कोशिश न करें। अगर आप भगवान को ईमानदारी और गहराई से खोजेंगे, तो आप उन्हें पा लेंगे, और आपका यह यकीन और पक्का हो जाएगा कि वह हमेशा आपके साथ हैं। चिंताएं और वहम आपको छोड़ देंगे, और आप फिर कभी धोखा नहीं खाएंगे।
दुनिया में हर चीज़ इंसान को भगवान से दूर ले जाने का एक लालच है। लेकिन भगवान किसी भी दुनियावी लालच से कहीं ज़्यादा आकर्षक हैं। अगर आपको उनकी एक झलक भी मिल जाए, तो आप इस सच्चाई को समझ जाएँगे और प्रार्थना, आध्यात्मिक सोच और पक्के इरादे से उन्हें पा सकेंगे।
* * *

भगवान को सबसे ज़्यादा पसंद आने वाला मंदिर उनके भक्तों के लिए शांति और मन की शांति का मंदिर है, जहाँ वे दुनिया और उसकी कभी न खत्म होने वाली चिंताओं को पीछे छोड़कर ध्यान करने और बातचीत करने के लिए आते हैं।
हमें इंसानियत के इस हमेशा बदलते हुए जुलूस
से हैरान नहीं होना चाहिए। जैसे-जैसे समय का

कारवां अपना सफ़र जारी रखेगा, आपको आखिरकार एहसास होगा कि आप उस बड़ी चीज़ का एक ज़रूरी हिस्सा हैं। जब कोई इंसान अपने अंदर सुंदरता और रूहानी शांति का मंदिर बनाता है, तो वह भगवान की मौजूदगी और उनके करीब होने का एहसास कर पाएगा। वरना, दुनिया के भ्रम बहुत सारे हैं, हमेशा मौजूद रहते हैं, और इसकी चिंताएँ हमारे दिलों में भर जाती हैं।
हममें से हर कोई कभी न कभी इस धरती से चला जाएगा, और इसलिए हमें अब ज़िंदगी का मकसद समझना होगा। इस दुनिया में इंसानी अनुभव का असली मकसद हमें ज़िंदगी का मतलब खोजने के लिए उकसाना है। भगवान को जानना अपना मकसद बनाएं, और जानें कि ज़िंदगी के राज़ की सीरियस और सच्ची खोज आपको कई मुश्किलों से बचाएगी और आपको अलग-अलग डर से बचाएगी।
मौत, नाकामी, परेशानी या दुख का डर इंसान में बहुत ज़्यादा घबराहट पैदा कर देता है। जब इंसान अपनी और अपने परिवार की मदद नहीं कर पाता और दोस्त कोई मदद नहीं कर पाते, तो निराशा उसे घेर लेती है और दुनिया उसे अंधेरी लगती है। लेकिन उस हालत तक पहुँचने की कोई ज़रूरत नहीं है। अगर वे ज़िंदगी भर भगवान के बारे में सोचते रहें और उनसे जुड़ाव बनाए रखें, तो वे मुश्किल और मुश्किल दिनों में उन्हें अपने पास पाएंगे।
* * *

अगर ज़्यादातर लोगों को कोई इंसान अच्छा
नहीं लगता, तो उन्हें खुद को देखना चाहिए। हो सकता है कि उनकी पर्सनैलिटी की कुछ खासियतें अच्छी न लगें। हो सकता है कि वे बहुत ज़्यादा बात करते हों, दूसरों के मामलों में दखल देते हों, या खुद को बेहतर बनाने के लिए कोई सुझाव माने बिना

दूसरों को बताते हों कि उनमें क्या गलत है और उन्हें अपनी ज़िंदगी कैसे जीनी चाहिए। ये कुछ साइकोलॉजिकल खासियतों के उदाहरण हैं जो हमें दूसरों के लिए अच्छा नहीं बना सकतीं।
भगवान पर विश्वास करना और भगवान में आस्था रखना दो अलग-अलग बातें हैं। विश्वास तब तक बेकार है जब तक हम उसे अनुभव न करें और उसके अनुसार न जिएं। जो विश्वास अनुभव में बदल जाता है, वह आस्था बन जाता है, और पक्के विश्वास को न तो गलत साबित किया जा सकता है और न ही उसका खंडन किया जा सकता है क्योंकि यह सच का एक सहज और पक्का यकीन है। यह एक बहुत बड़ी ताकत है, और इसके नतीजे तुरंत और हैरान करने वाले होते हैं। आस्था पूरी सटीकता से काम करती है और गलती की कोई गुंजाइश नहीं छोड़ती।
* * *

इंसान की आँखों में उसकी ज़िंदगी की पूरी
कहानी होती है, और जो लोग इसे पढ़ना जानते हैं, उनसे यह छिप नहीं सकती। रूहानी आँखें होती हैं, दुनियावी आँखें होती हैं, धोखेबाज़, चालाक आँखें होती हैं और हवस भरी आँखें होती हैं। इंसान जो कुछ भी करता है, वह उसकी आँखों में दर्ज होता है, और अगर मैं उनमें जो देखता हूँ, उसे एनालाइज़ करूँ, तो लोग मेरी समझ देखकर हैरान रह जाएँगे। हमें ऐसे कामों से बचना चाहिए जो मन को खराब करते हैं और आत्मा को खराब करते हैं। गलत कामों से नेगेटिव या बुरी मेंटल वाइब्रेशन पैदा होती हैं जो इंसान के लुक और कैरेक्टर में दिखती हैं। इसके बजाय, हमें ऐसे काम करने चाहिए और ऐसे विचार सोचने चाहिए जो हमारे मनचाहे अच्छे गुणों को बढ़ावा दें। जो लोग इन सच्चाइयों पर सोचते हैं, उनकी ज़िंदगी बहुत खूबसूरत हो जाएगी।

* * *

सच्चे दोस्त हमें शायद ही कभी गलत समझते हैं।
आप किसी दोस्त से बिना गलत समझे खुलकर बात कर सकते हैं, लेकिन दोस्ती तब तक नहीं बढ़ सकती और न ही फल-फूल सकती है जब तक एक की तरफ से दूसरे को कोई इशारा या मांग हो।
दोस्ती सिर्फ़ आज़ादी और रूहानी बराबरी की बुनियाद पर ही बन सकती है। इसलिए, दोस्तों के बीच बातचीत इसी उसूल पर और इसी सच्चाई की रोशनी में होनी चाहिए। अगर आप किसी के साथ बुरा बर्ताव करेंगे, तो आप कभी भी उनकी दोस्ती की मिठास महसूस नहीं कर पाएंगे।
ऐसे बहुत से लोग हैं जो बिना दोस्तों के ज़िंदगी की राह पर चलते हैं, मैं सोच भी नहीं सकता कि वे कैसे आगे बढ़ते रहते हैं!
सच्चे दोस्त हमें बहुत कम गलत समझते हैं, और
अगर समझते भी हैं, तो बस थोड़े समय के लिए। अगर कोई आपके भरोसे और वफ़ादारी को धोखा देता है, तो उसे अपना प्यार और समझ देते रहें, जैसे कुछ हुआ ही न हो, ठीक वैसे ही जैसे आप बदले में भरोसा और वफ़ादारी पाना चाहेंगे।
लेकिन अगर वह इंसान आपके साथ नफ़रत और नफ़रत
से पेश आता रहे, और दोस्ती का हाथ अपनी तरफ़ बढ़ाता रहे, तो बेहतर है कि आप कुछ समय के लिए अपना हाथ पीछे खींच लें।
* * *

हममें से हर एक को कभी न कभी इस धरती से जाना
ही होगा, और इसलिए हमें अभी जीवन का मकसद समझना होगा।
यहाँ इंसानी अनुभव का आखिरी मकसद ज़िंदगी के मतलब और मकसद की खोज को बढ़ावा देना और बढ़ावा देना है। इस इंसानी सफ़र को बहुत ज़्यादा अहमियत

नहीं देनी चाहिए। जैसे-जैसे समय का कारवां आगे बढ़ेगा, हमें आखिरकार एहसास होगा कि हम एक बड़े वजूद का हिस्सा हैं, और इसलिए, हमें भगवान को जानना अपना आखिरी मकसद बनाना चाहिए।
मौत, नाकामी, परेशानी या दर्दनाक दुखों का डर इंसान में बहुत ज़्यादा घबराहट पैदा कर देता है जब कोई इंसान अपनी मदद नहीं कर पाता, और जब
उसका परिवार मदद नहीं कर पाता, तो उसकी मन:स्थिति बहुत खराब हो जाती है। लेकिन भगवान उन लोगों को नहीं छोड़ेगा जो उस पर विश्वास करते हैं और उसकी मदद करने की काबिलियत पर भरोसा करते हैं।
इससे पहले कि कोई इंसान हमारे साथ होता,
भगवान हमारे साथ थे और जब हम इस धरती को छोड़ देंगे, भगवान हमारे साथ होंगे
लेकिन हम भगवान को तब तक नहीं जान सकते जब तक
हम अभी कोशिश न करें और उनसे बात करने और उनके करीब आने के लिए ईमानदारी से कोशिश न करें।
* * *

अपने शुरुआती सालों में मुझे बहुत ज़्यादा सेंसिटिविटी थी, और इस वजह से मुझे ही सबसे ज़्यादा परेशानी हुई।
यह खुद को टॉर्चर करने का एक प्रोसेस था क्योंकि मैं बहुत सेंसिटिव थी, मुझे ऐसा लगता था कि दूसरों को मुझे परेशान करने और मेरे मन की शांति छीनने में मज़ा आता है।
किसी को भी अपनी शांति छीनने न दें
मेरी नाराज़गी सिर्फ़ दूसरों के ताने और
मज़ाक की वजह से नहीं थी; यह उनकी बातों के प्रति मेरी सेंसिटिविटी की वजह से भी थी। मैंने पाया कि मैं जितना ज़्यादा अपने आलोचकों से बहस करता था, उन्हें उतना ही मज़ा आता था।

आखिरकार, मैंने तय किया कि कोई भी मेरी मन की शांति को खत्म नहीं कर सकता, और मैंने खुद से कहा: "वे जितनी चाहें बुराई करें, लेकिन मैं अब उनकी बुराई पर ध्यान नहीं दूंगी।"
और ठीक यही हुआ। मैंने उनके गलत और दुख देने वाले कमेंट्स को पूरी तरह से नज़रअंदाज़ कर दिया, जैसे वे हैं ही नहीं। धीरे-धीरे, उनका मेरा मज़ाक उड़ाने का मन खत्म हो गया और वे मेरे दोस्त बन गए; कुछ तो मेरे नक्शेकदम पर भी चलने लगे।
दूसरों से दया और सम्मान मांगने की कोशिश
करना बेकार है; बल्कि, हमें खुद इसके लायक बनना चाहिए।
अगर हम दूसरों के साथ सच्चे रहें, उन्हें इज़्ज़त दें, और उनकी दया और प्यार का बदला दें, तो वे हमेशा हमारे साथ इज़्ज़त से पेश आएंगे। जब दूसरे लोग हमारी बुराई करते हैं, तो हमें अपनी बहुत ज़्यादा सेंसिटिविटी से उनके अच्छे इरादों को कम नहीं करना चाहिए, बल्कि हमें हर उस इंसान के साथ कोऑपरेट करना चाहिए जो हमारी मदद करने की कोशिश करता है।
* * *

इस दुनिया में हमेशा परेशानियाँ और उथल-पुथल रहेगी। डर और चिंता के आगे झुकने के बजाय, इंसान को भगवान की ओर मुड़ना चाहिए और शांति, सुरक्षा और सेफ्टी पानी चाहिए, न सिर्फ़ अपने लिए बल्कि अपने उन प्रियजनों के लिए भी जिन्हें भगवान ने उनकी देखभाल में रखा है।
हमें इस पल भर की ज़िंदगी के सपनों से बहुत ज़्यादा नहीं जुड़ना चाहिए, बल्कि भगवान के साथ करीबी तालमेल बिठाना चाहिए।

भगवान के बाहर, कहीं भी कोई सुरक्षा नहीं है। हमें भगवान से अपने कनेक्शन को पहचानना होगा ताकि हम हमेशा के लिए खुद को भ्रम से मुक्त कर सकें। भगवान का ध्यान करने से, हम उनकी खुशी भरी मौजूदगी महसूस करते हैं और ज़िंदगी के बुरे सपनों से छुटकारा पाते हैं।
* * *

शरीर को आराम देने और मन को शांत करने के लिए
एक एक्सरसाइज़:
विलपावर का इस्तेमाल करके अपने शरीर की
मसल्स को थोड़ा टाइट करें। विलपावर से, (मांसपेशियों में खिंचाव के दौरान) लाइफ़ फ़ोर्स को शरीर या शरीर के किसी भी हिस्से में एक्टिविटी भरने के लिए डायरेक्ट करें।
मुझे एनर्जी वाइब्रेट करती, धड़कती, शरीर को चार्ज करती और उसे नई जान से भरती हुई महसूस होती है।
आराम करें और अपने शरीर के सेल्स और टिशूज़
में जीवन और एनर्जी का बहाव महसूस करें।
मुझे लगता है कि आप शरीर नहीं हैं, बल्कि वह जीवन हैं जो शरीर को बनाए रखता है
इस एक्सरसाइज़ को करने से मिलने वाली शांति, आज़ादी और बढ़ी हुई शांति को महसूस करें।
* * *

अगर आप भगवान की समझ से गाइडेड हैं, तो भले ही भविष्य बुरा लगे, चीज़ें फिर भी बेहतर होंगी और आप फेल नहीं होंगे, जब तक आप भगवान की रोशनी में चलते हैं और उनके गाइडेंस से गाइडेड रहते हैं। हमें यह सोच छोड़ देनी चाहिए कि भगवान अपनी
सारी अद्भुत शक्तियों के साथ स्वर्ग में बहुत दूर हैं, और हम इस धरती पर कमज़ोर हैं और मुश्किलों और समस्याओं के ढेर में दबे हुए हैं।

हमें याद रखना चाहिए कि हम अकेले नहीं हैं, हमारी इंसानी इच्छा के पीछे भगवान की महान इच्छा है, और जो कोई भी ईमानदारी और विश्वास से मदद मांगता है, उसे वह ज़रूर मिलेगी।
* * *

ब्रह्मांड में सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है
और एक-दूसरे से बहुत करीब से जुड़ा हुआ है भगवान से मिली इंसानी समझ का सही इस्तेमाल करके, हम महसूस करते हैं कि सारा जीवन सुप्रीम माइंड से जुड़ा हुआ है।
हम कभी-कभी सोच सकते हैं कि हम किस्मत के हाथों का खिलौना हैं, लेकिन जब हम अपनी चेतना को सीमित, भ्रामक रूपों से परे ले जाते हैं और अपनी जागरूकता और समझ की सीमा को परखते हैं, तो हमें पता चलता है कि हमारे अंदर दिव्य शक्ति की एक चिंगारी है जो सारे जीवन को बनाती और बनाए रखती है, और यह जागने का इंतज़ार कर रही है।
* * *

हीन भावना किसी असली या महसूस की गई कमज़ोरी
के छिपे हुए एहसास से पैदा होती है।
उस कमज़ोरी की भरपाई करने की कोशिश में, कुछ लोग झूठे घमंड की ढाल पहनकर घमंड में आ जाते हैं। जो लोग उस अजीब साइकोलॉजिकल हालत के पीछे का असली कारण नहीं जानते, वे कह सकते हैं कि उस व्यक्ति में सुपीरियोरिटी कॉम्प्लेक्स है।
ये दोनों कॉम्प्लेक्स अंदरूनी तालमेल में गड़बड़ी दिखाते हैं और खुद की तरक्की के लिए नुकसानदायक हैं। ये कल्पना और असलियत को नज़रअंदाज़ करने से पैदा होते हैं, और इनका ताकतवर आत्मा के स्वभाव से कोई लेना-देना नहीं है।

आत्मविश्वास असली कामयाबियों की नींव पर और
इस एहसास पर बनाया जाना चाहिए कि ज्ञानी आत्माओं को किसी चीज़ की कमी नहीं होती क्योंकि वे ईश्वर में अमीर होते हैं।
* * *

नर्वस सिस्टम के दो काम हैं:
नर्वस सिस्टम हमें दुनिया से जुड़ने में मदद करता है। पुराने योगियों ने पाया कि नर्वस सिस्टम इंसानों को भगवान से जोड़ने का भी काम करता है। इंसान के शरीर में जीवन शक्ति आम तौर पर बाहर
की ओर बहती है, दिमाग और रीढ़ की हड्डी से नसों के ज़रिए इंद्रियों और उनके बाहरी सेंसरी अनुभवों तक।
जब उस जीवन शक्ति को – ध्यान के ज़रिए –
कंट्रोल किया जाता है, तो उसका बहाव बाहर की बजाय अंदर की ओर हो जाता है, और चेतना को अपने साथ उन पारदर्शी एक्सिस या सेंटर्स की ओर खींचता है जहाँ आध्यात्मिक समझ और ईश्वर का ज्ञान होता है। घबराहट—जो नसों का बहुत ज़्यादा उत्तेजित
होना है—शारीरिक चेतना को रोकती है, जबकि शांति दिव्य चेतना को खींचती है
जब आप मेडिटेशन करते हैं और बाहरी नर्वस
एनर्जी को बंद करके खुद को शांत करते हैं, तो जीवन शक्ति इंद्रियों से हटकर आध्यात्मिक चेतना के सेंटर्स में चली जाती है, और फिर आपके नर्वस सिस्टम और हायर चेतना के बीच एक कनेक्शन बन जाता है, इसलिए आप दिव्य उपस्थिति महसूस करते हैं और नींद और बेहोशी के एरिया से परे रोशनी की दुनिया में पहुँच जाते हैं।
* * *

बहुत से लोग जवानी की ताज़गी में दिलचस्पी रखते हैं, क्योंकि किसी न किसी तरह से हर कोई

"हमेशा जवानी के झरने" की तलाश में है, लेकिन जवानी क्या है?
सभी जवान लोग ज़रूरी नहीं कि जवान हों,
क्योंकि कुछ तो सच में काफी बूढ़े होते हैं और अपनी असली उम्र से कहीं ज़्यादा कमज़ोर दिखते हैं। इसके उलट, कुछ बुज़ुर्ग लोग ऐसे भी होते हैं जो अपनी ज़्यादा उम्र के बावजूद अपनी जवानी बनाए रखते हैं। उनका दिमाग तेज़ रहता है, उनकी एनर्जी उनके शरीर और चेहरे पर बहती है, और उनका खून ज़िंदगी की खुशी से धड़कता है।
इसके उलट, कुछ लोग नेगेटिव, मूडी, डिप्रेस्ड, क्रिटिकल और डिसकरेज करने वाले होते हैं, जैसे कि वे गुज़र चुके हों – आपकी ज़िंदगी लंबी हो
अपने अंदर की गहराई से निकलने वाली रूहानी जवानी की लहर में डूबा रहना चाहिए।
* * *

इस दुनिया में मेरे भाइयों और बहनों, प्लीज़ याद रखें कि भगवान एक है और हम सब एक ही यूनिवर्सल परिवार के मेंबर हैं। इसलिए, हमें एक-दूसरे की मदद करने के लिए अच्छे तरीके अपनाने चाहिए— मटेरियली, मोरली, फाइनेंशियली और स्पिरिचुअली— ताकि हम इस धरती के अच्छे नागरिक बन सकें।
अगर 1,000 लोगों के समाज में हर इंसान दूसरों
की कीमत पर खुद को अमीर बनाने के लिए धोखा, छल और लड़ाई का सहारा ले, तो हर एक के 999 दुश्मन होंगे। लेकिन, अगर हर इंसान दूसरों के खिलाफ काम करने के बजाय उनके साथ मिलकर काम करने की कोशिश करे, तो हर एक के 999 दोस्त होंगे।
इसी तरह, अगर सभी देश प्यार से एक-दूसरे की
मदद करें, तो धरती पर शांति होगी और सबकी ज़रूरतें पूरी करने और उनकी भलाई बढ़ाने के कई मौके मिलेंगे।

* * *

जिन लोगों को आध्यात्मिक ज्ञान मिला है,
उनमें मर्दानगी और औरत दोनों के अच्छे गुण होते हैं। जब कोई इंसान समझ और भावना के बीच सही बैलेंस बना लेता है, तो उसने सबसे ज़रूरी सबक सीख लिया है जिसके लिए वह इस धरती पर आया है। उसे यह समझना चाहिए कि उसका असली स्वभाव आध्यात्मिक है, शारीरिक नहीं।
जब एक आदमी और एक औरत एक-दूसरे को सिर्फ़ अपनी इच्छाओं को पूरा करने के तरीके के तौर पर देखते हैं, तो वे तालमेल बिगाड़ने और सच्ची खुशी खोने का रिस्क लेते हैं। एक आदमी को औरत को यह महसूस कराना चाहिए कि वह सिर्फ़ उसकी कामुक इच्छाओं को पूरा करने के लिए उसके साथ नहीं है, बल्कि एक पार्टनर और साथी के तौर पर है जिसे वह महत्व देता है, सम्मान देता है, और जिसे वह ज़िंदगी के सबसे खूबसूरत और गहरे मतलबों का इज़हार मानता है। एक औरत को भी एक आदमी को उसी तरह देखना चाहिए।
जब पति-पत्नी एक-दूसरे से सच्चे और सच्चे
प्यार से प्यार करते हैं, तो वे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लेवल पर पूरी तरह से एक-दूसरे के साथ रहते हैं।
जब वे अपने प्यार का इज़हार अच्छे तरीके से करते हैं, तो नतीजा एक सफल रिश्ता और नई खुशी होती है।
* * *

जब कोई इंसान ज़िंदगी में दुखी होता है, तो
उसे अंदर ही अंदर इसका एहसास होता है। खुशी का सिर्फ़ एक ही सीधा रास्ता है, और वह है भगवान से जुड़ना।

परमेश्वर उन लोगों को कभी नहीं छोड़ेगा जो उस
पर भरोसा करते हैं, और न ही वह उन लोगों को कभी निराश करेगा जो उससे प्रेम करते हैं
जिन लोगों को आध्यात्मिक समझ है, वे रास्ता
बता सकते हैं और रुकावटें और कमियां बता सकते हैं, लेकिन जो लोग सच में खोज करते हैं, उन्हें खुद कोशिश करनी चाहिए और यह दूरी तय करनी चाहिए। जिन लोगों का भगवान से सच्चा जुड़ाव होता है, उनके साथ आध्यात्मिक तालमेल उन लोगों को आध्यात्मिक फ़ायदा देता है जो इस रास्ते पर चलना चाहते हैं और मनचाहा लक्ष्य पाना चाहते हैं।
* * *

मन की शांति
जब जलती हुई चिंताएँ अपनी गर्मी खो देती हैं शांति आती है, शांति और सुकून लाती है
यह जीवन की नाव का सफ़ेद मस्तूल है
यह हमेशा रहने वाली खुशी की हवा से भरा है, उत्तेजना से मुक्त है
इसलिए वह धीरे से नाव को अल-रिदा झील की सतह
पर धकेलती है
शांति शांति के सागर की ओर संतोष का हल्का
बहाव है, जो चिंता की लहरों से अछूता रहता है। यह आत्मा की छतरी है, जो इंसान के मन और दिल पर फैली रहती है ताकि उसकी ज़िंदगी की छोटी-बड़ी खुशियों को डर और चिंता की बारिश से बचाया जा सके।
यह जीवन की वीणा से निकलने वाला स्वर्गीय सुर है। यह जीवन की मेज़ पर पवित्र नमक है, कामयाबी के झरनों से उड़ती फुहार है, और वह अद्भुत, शांत मन है जिससे आत्मा का राज्य तालमेल और तालमेल से चलता है।
शांति सिर्फ़ एकांत जगहों तक ही सीमित नहीं
है

न ही हंगामे और शोर से बचने का कोई रास्ता है बल्कि, यह वहाँ आता है जहाँ दिल इसका स्वागत करते हैं
और वह वहीं रहती है जहाँ आत्माओं को उसमें सुकून मिलता है
समय और स्थान की परवाह किए बिना
यह एक नाज़ुक, भंगुर फूल है
यह खुरदरा स्पर्श बर्दाश्त नहीं कर सकता बल्कि, यह जीवित रहता है, खिलता है और फलता- फूलता है
अगर इसे ताजे, शुद्ध पानी से सींचा जाए
शांति भावनाओं की एक शांत झील है
दुःख की झुर्रियों से मुक्त
वह जो डर के आँसू बहाती है
ज़रा सी भी चिंता और परेशानी के लिए
जब शांत आत्मा का पन्ना ढक जाता है
शुद्ध, चमकदार सफेद बर्फ की एक परत:
शांति और मन की शांति की बर्फ
डर के तूफ़ान और चिंता के तूफ़ान नहीं चलेंगे शांति और स्थिरता में खलल डालना
इस कठोर, चमकदार परत के नीचे
इस धन्य, उज्ज्वल चमक के लिए
* * *

दोस्ती ईश्वरीय प्रेम का सबसे शुद्ध रूप है क्योंकि यह दिल की आज़ाद पसंद से पैदा होता
है
यह हम पर पारिवारिक प्रवृत्ति से थोपा नहीं गया है
परफ़ेक्ट दोस्त कभी अलग नहीं होते
कोई भी चीज़ उनके भाईचारे के बंधन को नहीं तोड़ सकती
दोस्ती का खज़ाना सबसे कीमती चीज़ है

क्योंकि सच्ची दोस्ती आत्मा से जुड़ी होती
है
इस दुनिया की सीमाओं से परे
वे सभी दोस्त जिनके साथ हम स्नेह का बंधन
साझा करते हैं
हम उनसे फिर स्वर्ग के घर में मिलेंगे क्योंकि सच्चा प्यार कभी नहीं मरता
* * *

बहुत से लोग आध्यात्मिक रास्ते पर आते हैं, लेकिन जो लोग आखिर तक डटे रहते हैं, उन्हें आध्यात्मिक खुशी और सच्ची शांति मिलेगी। सच्चे चेले - जो समझते हैं कि दुनिया के
अंधेरे, कीचड़ भरे रास्ते निराशा और हताशा की ओर ले जाते हैं - भगवान की ओर मुड़ते हैं और पूरी ईमानदारी से उन्हें खोजते हैं, और उन्हें बचाने और आराम देने की उनकी काबिलियत पर कोई शक नहीं होता।
चाहे साधक को भगवान से कोई ठोस जवाब मिले या न मिले, वह उन पर अपना भरोसा नहीं खोता, बल्कि अपनी आत्मा की गहराई में उनसे प्रार्थना करता रहता है, इस यकीन के साथ कि वह प्रार्थना सुनते हैं और सही समय पर दिल की पुकार का जवाब देंगे।
* * *

विज्ञान ने साबित कर दिया है कि पदार्थ का हर
कण अविनाशी है, और ऊर्जा की हर लहर अविनाशी है। यह बात खुद इंसान या उसके अमर आध्यात्मिक सार
पर भी लागू होती है
पदार्थ परिवर्तन के अधीन है, और मानव आत्मा बदलते अनुभवों का अनुभव करती है
आखिरी बदलाव को मौत कहते हैं, लेकिन मौत या
रूप बदलने से आध्यात्मिक सार नहीं बदलता या खत्म नहीं होता।

* * *

हे ब्रह्मांड के स्वामी और दिलों के प्यारे, आपकी देखभाल हमारे साथ रहे। आइए हम यह पहचानें कि आप ही एकमात्र दिव्य राजा हैं, जो हमारी इच्छाओं के सिंहासन पर विराजमान हैं।
जीवन और मृत्यु के द्वार के पार, हे प्रभु, आप
ही एकमात्र और सर्वोच्च लक्ष्य हैं
आप असली ज़िंदगी हैं, और आपके बिना कुछ भी
नहीं है
हम धन्य हों ताकि हम अच्छा देख सकें, अच्छा
सुन सकें, और प्रेरणा देने वाले और फायदेमंद विचार सोच सकें
विनम्र लोग ही दुनिया के महान लोग हैं
साधक को खुद भगवान को खोजना चाहिए, क्योंकि
कोई भी उसे वह ज्ञान नहीं दे सकता; बल्कि, उसे आखिरी इनाम पाने के लिए मेहनत करनी चाहिए।
जब कोई साधक भगवान को पाने का पक्का फैसला कर लेता है और उस पक्के इरादे को गंभीर सोच-विचार के साथ जोड़ देता है, तो वह उन्हें पा लेता है।
एक बार जब आप दिव्य उपस्थिति को छू लेते हैं,
तो आप कारण और प्रभाव के नियम से आगे निकल जाते हैं।
इंसान जिस खुशी की कल्पना करता है और जिसे ढूंढता है, वह भगवान में मिलती है, और जो लोग उसके संपर्क में हैं, वे ही सच में खुश हैं।
हे प्रभु, हमें आशीर्वाद दें, ताकि हम आपको
अपने जीवन में पहला स्थान दें और ताकि हम दुनिया के लालच को अपने दिल में आपके प्यार का मुकाबला करने न दें।
आइए हम अपने दिलों को ईश्वरीय प्रेम के लिए खोलें ताकि यह हमारे जीवन में प्रवेश करे, उन्हें

प्रकाश से भर दे, और उन्हें खुशियों के गुलाबों से सजा दे।
हमारा हर अच्छा काम हमेशा के लिए एक फायदेमंद इन्वेस्टमेंट है
मनुष्य की सीमित चेतना के पीछे ईश्वर की असीम शक्ति छिपी है।
सादा जीवन आज़ादी देता है
जब विचार शांत हो जाते हैं, तो चाहत के रेडियो
से दिव्य प्रोग्राम सुनना मुमकिन हो जाता है। और जब हमारे अंदर ईमानदारी होती है, तो हम सच्चे लोगों को अपनी ओर खींचते हैं, और उनके ज़रिए हम भगवान की अच्छाई और प्यार का अनुभव करते हैं।
* * *

आपकी उम्र चाहे जो भी हो, अगर आप कहते हैं
"मैं कर सकता हूँ" तो आप युवा हैं
भगवान ने हमें जो दिमाग दिया है, वह एक ताकतवर औजार है और वह चाहता है कि हम इसका इस्तेमाल अच्छे कामों के लिए करें।
मैं जितना ज़्यादा अपने अंदर ईश्वर के बारे
में सोचता हूँ, उतना ही ज़्यादा साफ़ तौर पर मुझे अपने आस-पास की दुनिया में उनकी मौजूदगी दिखती है।
* * *

हे प्रभु, हमें आशीर्वाद दें, और हमें आपसे बहुत प्यार करने दें
ताकि हम आपकी मौजूदगी का मज़ा ले सकें और
आपसे खुश हो सकें
हमारे जीवन का हर दिन
ताकि दुनिया और उसके लालच हमारे दिल पर
कब्ज़ा न कर सकें
या हमारा ध्यान भटकाओ और हमें तुम्हारे बारे में सोचने से रोको

हमें आशीर्वाद दें ताकि हम हर दिन आपकी रोशनी
और शांति में जी सकें
हम आपका इंतज़ार कर रहे हैं और बेसब्री से
आपके कॉन्टैक्ट का इंतज़ार कर रहे हैं
सांसारिक चीज़ों के लिए लालायित रहने के
बजाय, जिनका कोई स्थायित्व नहीं है
हमारे जीवन का मार्ग आपकी ओर मोड़ें
ताकि जब बुरी आदतें आजमाएं
हमें अपने वश में करना और हमारी चेतना को इस दुनिया की सीमाओं से बांधना
हमारे आइडिया तेज़ रफ़्तार से आप तक पहुँच
रहे हैं
हे प्रभु, संसार हमारे भीतर चिंता पैदा करता
है
जब आप ध्यान करते हैं
यह हमारी आत्मा को सुरक्षा और मन की शांति
देता है
आप हमारी ज़िंदगी हैं
और तुम हमारे प्रिय हो
और हमारी मौजूदगी की मिठास
गहरी श्रद्धा के साथ हम आपको नमन करते हैं
हे हमारे हृदय के स्वामी
हम आपसे गुज़ारिश करते हैं कि आप हमारी ज़िंदगी को अपने प्यार से भर दें
और खुद को हमें दिखाने के लिए
और आपके सभी फॉलोअर्स और लवर्स को
बुद्ध और उनके प्रिय: मास्टर #परमहंस टीचर के और लेक्चर

परमहंस योगानंद

नीचे दिए गए लिंक पर:

wwwswaidayoga.com

भारत में बुद्ध को एक दिव्य अवतार माना जाता है। वे ईसा मसीह से लगभग पाँच सौ साल पहले हुए थे और एक भारतीय राजा के पुत्र थे।

गौतम के पिता (जो बाद में बुद्ध के नाम से
जाने गए, जिसका मतलब है "ज्ञानी") ने अपने राजकुमार बेटे को जन्म से ही हर तरह की लग्ज़री और खूबसूरती से घेर रखा था, और उसे बहुत सारा प्यार दिया था। कहा जाता है कि गौतम की शादी इतनी शानदार और शानदार थी कि पुराने राज्यों ने कभी ऐसी शादी नहीं देखी थी।

इस तरह, गौतम बड़े हुए और जवान हुए, यह मानते
हुए कि उनके आस-पास की दुनिया हमेशा खुशी के मौकों और कभी न खत्म होने वाली खुशियों की जगह है।

लेकिन राजकुमार गौतम महल के दरवाज़ों और हरे- भरे बगीचों के बाहर की दुनिया को जानने के लिए उत्सुक थे। एक दिन, वह अपने रथ चलाने वाले के साथ भेष बदलकर दुनिया को खुद देखने निकल पड़े।

वह हैंडसम नौजवान तब हैरान रह गया और बहुत
दुखी हुआ जब उसने अपनी ज़िंदगी में पहली बार एक बूढ़े, कमज़ोर बूढ़े आदमी को देखा, और एक दूसरे इंसान को अपनी आखिरी साँसें लेते हुए देखा, साथ ही एक बेजान लाश को भी देखा।

उन्होंने अपने हेल्दी, ज़िंदादिल शरीर को देखा और पायलट से पूछा कि क्या उसका शरीर भी एक दिन बूढ़ा हो जाएगा, सड़ जाएगा, और उसमें जान आ जाएगी। पायलट ने बिना मन के जवाब दिया:

"हे राजकुमार, सभी इंसानी शरीर बीमारी, कमज़ोरी और बुढ़ापे के लिए कमज़ोर होते हैं, और इसलिए उनकी किस्मत मौत है"

यह सुनकर, युवा राजकुमार ने दुनियावी
ज़िंदगी के भ्रमों पर गंभीरता से सोचना शुरू कर दिया। एक रात, जब उनकी पत्नी और इकलौता बेटा सो रहे थे, गौतम ने उन पर आखिरी नज़र डाली, और आंसू भरी आँखों से, वह उस सच की तलाश में महल से निकल गए जो इंसानियत को हमेशा के लिए दुख और दर्द से आज़ाद कर देगा और उन्हें ज़िंदगी और मौत के रहस्य की सच्ची समझ देगा।

राजकुमार ने कई तरह की तपस्या और त्याग किया। कहा जाता है कि उन्होंने सात साल उपवास और दूसरी आध्यात्मिक साधनाओं में बिताए। आखिर में, भारत के बोधगया इलाके में एक बरगद के पेड़ के नीचे ध्यान करते हुए, उन्हें पूरा ज्ञान मिला।

इसके बाद उन्होंने अपने शरीर को पोषण देने के लिए सामान्य रूप से खाना शुरू कर दिया और पूरे भारत में सभी जीवित प्राणियों-मानव, पक्षी और पशु-के लिए करुणा और समान प्रेम के सिद्धांतों का प्रसार किया। उन्होंने निर्वाण, या वैराग्य की अवस्था जो आत्मा को पुनर्जन्म से मुक्त करती है, प्राप्त करने की आशा में सांसारिक चीजों से आसक्ति के खिलाफ भी सलाह दी।

बाद में, उनके अनुयायियों ने उनकी शिक्षाओं
को पूरे भारत, जापान, चीन और दुनिया के दूसरे हिस्सों में फैलाया।

निर्वाण की स्थिति, या द्वैत की अनुपस्थिति,
को अक्सर स्वयं के विनाश के रूप में गलत समझा

जाता है। लेकिन बुद्ध का मतलब सीमित व्यक्तित्व या झूठे स्व के विनाश से था। इस संकीर्ण व्यक्तित्व का विनाश होना चाहिए ताकि अमर आत्मा मानव शरीर में वापस आने के चक्र से मुक्ति पा सके।

बौद्ध धर्म का विनाश का सिद्धांत, जो इसे
जीवन का लक्ष्य मानता था, बाद में भारत में शंकराचार्य के स्वामी सिद्धांत से बदल दिया गया। शंकराचार्य भारत में स्वामी संप्रदाय के संस्थापक थे। उन्होंने सिखाया कि जीवन का लक्ष्य खुद की समझ को खत्म किए बिना, दुनिया की आत्मा के साथ खुशी और चेतना का मिलन पाना है।

गुरु बुद्ध और उनके शिष्य ब्रह्मचारी थे। जब
वे भारत में घूम रहे थे, तो बुद्ध के साथ एक अजीब घटना घटी जिससे उनके शिष्य हैरान रह गए और उनमें से कुछ को अपने गुरु के व्यवहार पर शक होने लगा।

जब महान बुद्ध उनके साथ एक पेड़ की छाया में आराम कर रहे थे, तो एक औरत उनके पास आई और बुद्ध के शरीर और चेहरे की तरफ खिंची चली गई, जिससे एक अनोखी चमक निकल रही थी। वह तुरंत उनसे प्यार करने लगी। जोश से भरकर, वह खुली बाहों से उन्हें गले लगाने और चूमने के लिए दौड़ी, और चिल्लाते हुए बोली, "हे जीवन की खुशी और रोशनी, मेरा दिल तुम्हारे लिए प्यार से धड़कता है!"

शिष्यों को आश्चर्य हुआ जब उन्होंने अपने
गुरु को लालच देने वाली को यह कहते हुए सुना, "मेरी प्यारी, मैं भी तुमसे प्यार करता हूँ लेकिन अभी मुझे मत छूना, क्योंकि अभी समय नहीं आया है।"

उसने जवाब दिया: "तुम कहते हो 'मेरा प्यार' और फिर भी तुम मुझे तुम्हें छूने से मना करते हो!"

महान बुद्ध ने जवाब दिया: "निश्चिंत रहो,
मेरे प्यार, कि मैं तुम्हें बाद में छूऊंगा, लेकिन अभी नहीं और मैं साबित करूंगा कि मैं तुमसे कितना प्यार करता हूं"

जब उसे लगा कि वह उसकी बातों से सहमत नहीं है,
तो उसने कहा: "मेरी प्यारी, मेरी बातों पर भरोसा करो और उन पर कभी शक मत करो। बाद में, जब तुम्हारे प्रेमी जो अब तुमसे प्यार करते हैं, तुम्हें छोड़कर चले जाएंगे, तो मैं तुम्हारे पास आऊंगा।"

उनके स्टूडेंट्स अपने मास्टर से ये रोमांटिक कहानियाँ सुनकर हैरान रह गए, और उनमें से कुछ को लगा कि उनके टीचर सच में उस मोहिनी के जाल में फँस गए हैं।

उस घटना के कई साल बाद, जब बुद्ध अपने शिष्यों
के साथ ध्यान कर रहे थे, तो उन्होंने अचानक कहा: "मुझे जाना चाहिए, क्योंकि मेरी मोहक प्रेमिका मुझे बुला रही है। उसे अब मेरी ज़रूरत है, और मुझे उससे किया वादा पूरा करना होगा।"

जैसे ही उसने ये शब्द कहे, वह उठकर भाग गया, और चेले उसे बहकाने वाली औरत के लालच से बचाने की पूरी कोशिश में उसके पीछे दौड़े।

आखिरकार, महान गुरु और उनके शिष्य उसी पेड़
के पास पहुंचे जहां वे सालों पहले लालच देने वाली से मिले थे। उन्होंने उस पेड़ के नीचे क्या देखा?

उन्होंने उसी औरत को ज़मीन पर पड़ा देखा,
उसका सुंदर शरीर चेचक से भरा हुआ था और बदबूदार, सड़ते हुए दानों से भरा हुआ था।

शिष्य कांप उठे और तुरंत उससे दूर चले गए,
लेकिन बुद्ध अपने कोमल हृदय और गहरे प्रेम के साथ उसके पास बैठ गए, उसके सड़ते हुए शरीर को उठाया, अपनी गोद में रखा और उसके कान में फुसफुसाए:

"मेरे प्यार, मैं यह साबित करने आया हूँ कि
मैं तुमसे कितना प्यार करता हूँ, और अपना वादा पूरा करने आया हूँ कि मैं तुम्हें छूऊँगा। मैंने तुम्हें अपना सच्चा प्यार साबित करने के लिए बहुत इंतज़ार किया है। मैं तुमसे तब प्यार करता हूँ जब बाकी सब तुमसे प्यार करना बंद कर देते हैं और मैं तुम्हें तब छूता हूँ जब तुम्हारे दोस्त – अच्छे दिन – तुम्हें छूना नहीं चाहते।"

जब उन्होंने ये शब्द कहे, तो उन्होंने तुरंत उसकी बुरी हालत ठीक कर दी और उसे अपने शिष्यों के परिवार में शामिल होने के लिए कहा, और उसने पक्के इरादे और बहुत ज़्यादा खुशी के साथ उनकी बात मान ली!

असलम अलैकुम

अभिकथन सामान्य उपचार के लिए

हर भावना, हर विचार और इच्छा के सिंहासन पर,

हे प्रभु, आप बैठते हैं, और आप मेरे अस्तित्व
पर नज़र रखते हैं
आप विचार, इच्छा और भावना हैं
आप मार्गदर्शन करते हैं आप हर विचार, इच्छा
और भावना को निर्देशित करते हैं
ताकि तुम अपने मार्गदर्शन के अनुसार कार्य
कर सको
और आपके मार्गदर्शन का पालन करें
और अपना उदाहरण बनें
चेतना के मंदिर में प्रकाश है
आपका प्रकाश महान उपचारक है
जो मेरी आँखों ने पहले देखा था, वही मैं अब
देख रहा हूँ
मेरा मंदिर अब प्रकाशित हो चुका है, उसमें
कोई अंधेरा नहीं है!
मैं सो गया और मुझे मंदिर के विनाश का सपना
आया
डर और अज्ञानता की कुल्हाड़ियों और चिंता की
आग के साथ
आपने मुझे जगाया तो देखा कि स्ट्रक्चर सही- सलामत है, खंडहर नहीं!
मैं आपकी पूजा करना चाहता हूँ, मैं आपको
देखना चाहता हूँ
मेरे अस्तित्व में, सितारों में

शरीर की कोशिकाओं में, वे नियमित रूप से काम करते हैं
यह शरीर की हर कमी को ठीक करता है और रिपेयर करता है
ओह, मैं आपकी पूजा करने के लिए कितना तरसता
हूँ
मैं तुम्हें अपने शरीर में, अपने आस-पास और
पूरे अस्तित्व में देखता हूँ
आप सर्वव्यापी हैं
हे प्रभु, आपके लिए मेरा प्यार असीम है!
हे प्रभु, आपकी इच्छा मेरे द्वारा काम कर रही
है
मेरी इच्छा आपके प्रकाश की एक चिंगारी है
मेरे अंदर रोशनी चमकती है, और अंधेरा पीछे धकेलता है
मैं इरादा करूँगा और चाहूँगा
मैं काम करूँगा और बनाऊँगा
मेरे अहंकार को मेरा मार्गदर्शन मत करने दो बल्कि, आप ही वह हैं जो निर्देश देते हैं
और तुम ही हो जिसकी मैं सुनता हूँ
मैं इसे इच्छाशक्ति से पूरा करूँगा लगातार सक्रिय
हे प्रभु, मेरे संकल्प को और मजबूत करो।

आपकी महान इच्छा से
हे प्रभु, हम बन जाएँ
मासूम छोटे बच्चों की तरह
स्वर्ग के राज्य का आनंद लेने वालों की तरह हमारे अंदर आपका प्यार पूर्णता है
और चूँकि आप पूर्णता हैं
इस तरह हम शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ
रहते हैं
आप सर्वव्यापी हैं और पूर्णता आपकी उपस्थिति में निवास करती है
आपका प्रकाश शरीर के भीतर चमकता है
इसकी कोशिकाएँ आपकी रोशनी से स्वस्थ रहती
हैं
मुझे एहसास दिलाओ कि तुम मेरे मन में रहते हो अपनी आत्मा और अस्तित्व के साथ
मेरे शरीर के हर अणु के साथ
मुझे एहसास होने दो!
हे मेरे जीवन के जीवन, तुम परिपूर्ण हो, तुम सर्वव्यापी हो
तुम मेरे दिल में हो और तुम मेरे दिमाग में हो मेरी आँखों, मेरे चेहरे और मेरे शरीर के साथ
तुम ही हो जो मेरे पैरों को हिलाते हो ताकि
मैं चल सकूँ

वे दोनों स्वस्थ हैं
आपकी ताकत आपका सहारा है; आपकी एक्टिविटी
आपकी ताकत है
मैं नहीं गिरूंगा क्योंकि तुम मेरा साथ देते
हो
मैं इसलिए नहीं गिरता क्योंकि
मैं आपकी ताकत पर भरोसा करता हूँ!
तुम मेरे गले में हो
तुम मेरे गर्भ में और मेरी झिल्लियों में हो
हर अंग रोशनी से चमकता है
मेरी रीढ़ में तुम टिमटिमाते हो, तुम चमकते
हो
वह पूरी तरह से स्वस्थ है
तुम मेरी नसों में बहती हो, शुद्ध ऊर्जा
वह बिल्कुल ठीक है
मेरी नसों में, मेरी धमनियों में यह बहता है
आप एक आग हैं जो सभी अशुद्धियों को भस्म कर देती है
यह शरीर को सभी बीमारियों से शुद्ध करता है जैसे तुम मेरे प्रिय हो, वैसे ही मैं भी तुम्हारा प्रिय हूँ
मैं अपने मन में तुम्हारी मौजूदगी महसूस
करता हूँ

यह जीवन की धारा के साथ धड़कता है
मेरी कल्पना को सभी सीमाओं से परे उड़ने दो
इसे हर क्षेत्र में बिना किसी रुकावट या प्रतिबंध के उड़ने दें
अगर मैं बीमारियों के बारे में सोचूंगा, तो
मैं खुद बीमार हो सकता हूं
जब मैं हेल्थ के बारे में सोचता हूँ, तो मुझे अच्छा लगता है
हर पल, हर घंटे, हर दिन
मैं ताकतवर महसूस करता हूँ, मैं स्वस्थ महसूस करता हूँ
मैं खुश, एनर्जेटिक और आनंदित महसूस करता हूँ मैंने सपना देखा कि मैं बीमार हूँ
मैं उठा और हँसा जब मैंने पाया
मेरी पलकों में आँसू भर आए हैं
ये खुशी के आंसू हैं, दुख के आंसू नहीं
मैं बहुत स्वस्थ और तंदुरुस्त हूँ
बीमारी के सपनों के बावजूद
हे भगवान, मुझे अपनी खुशी महसूस करने दो
और मैं तुमसे और तुम्हारी मौजूदगी से प्यार करता हूँ
चाहे मैं आज्ञाकारी हूँ या जिद्दी
मैं हमेशा आपका प्रिय रहूँगा, मेरे प्रभु,

मुझे हमेशा स्वस्थ महसूस करने दो

और मैं अपनी ज़िंदगी में खुश हूँ

मुझे तुम्हारी खुशियाँ भरने दो

हे सर्वज्ञ, मुझे समझने दो

आपकी बुद्धिमान इच्छा के लिए!
आत्म-विश्लेषण: खुशहाल जीवन की कुंजी

मास्टर परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद

आइए हम अहंकार की सीमाओं को छोड़ दें और आध्यात्मिक तरक्की के विशाल, असीम मैदानों में घूमें। जैसे समय का कारवां हमेशा ज़िंदगी के रास्तों पर चलता रहता है, वैसे ही आत्मा का कारवां भी दिव्य आत्मा की दहलीज़ की ओर आखिरी विस्तार के रास्तों पर चलता रहेगा।

ज़िंदगी के सबसे ज़रूरी कामों को पूरा करने
की कोशिश अक्सर इंसानी आदतों के मलबे के नीचे दबी रह जाती है। इंसान को इन आदतों के दम घोंटने वाले असर से खुद को आज़ाद करना चाहिए और अपनी ज़िंदगी की मिट्टी में उस कामयाबी के बीज बोने शुरू करने चाहिए जिसे वह पाना चाहता है। ज़िंदगी की कीमत और अहमियत तब बढ़ती है जब हम सबसे ज़रूरी और बुनियादी काम पूरा करते हैं: अपने होने का सही मतलब और कीमत खोजना।

इंसानों को यह समझना चाहिए कि ज़िंदगी की ये बदलती हुई कॉस्मिक तस्वीरें बिना वजह नहीं दिखाई जातीं। हर दिन हम नए नज़ारे देखते हैं, और हर दिन नए सबक लेकर आता है जिन्हें हमें इंसानी ज़िंदगी

के आखिरी मकसद पर ध्यान देकर सीखना चाहिए: ज़िंदगी के पर्दे के पीछे छिपे सबसे ऊपर वाले को पहचानना।

लाखों लोग कभी सेल्फ-एनालिसिस नहीं करते। साइकोलॉजिकली, उन्हें अपने माहौल के ऑटोमेटेड प्रोडक्ट्स जैसा माना जा सकता है। वे अपनी ज़िंदगी ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर, काम, नींद और एंटरटेनमेंट और मनोरंजन की तलाश में इधर-उधर जाने में बिज़ी रहते हैं। उन्हें नहीं पता कि वे क्या ढूंढ रहे हैं, क्यों ढूंढ रहे हैं, या उन्हें पूरी खुशी और हमेशा रहने वाला संतोष क्यों नहीं मिला है। सेल्फ-एनालिसिस के बिना, लोग ऑटोमेटन बने रहते हैं, जो अपने माहौल के हालात से कंट्रोल होते हैं। सही सेल्फ-एनालिसिस आगे बढ़ने और अपनी काबिलियत को डेवलप करने का सबसे असरदार तरीका है।

सेल्फ-एनालिसिस ईमानदारी और सच्चाई के साथ
किया जाना चाहिए। ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका है कि कोई व्यक्ति रोज़ अपने विचारों और उम्मीदों को लिखे, जिससे वह बिना किसी दिखावे या दिखावे के अपने असली रूप का सामना कर सके। ज़्यादातर लोग बेहतर के लिए नहीं बदलते क्योंकि वे अपनी कमियां नहीं देख पाते।

हर कोई अपने माहौल और खानदान की देन होता है। किसी खास देश में पैदा होने वाला इंसान उस देश की खासियतें दिखाएगा। चीन या किसी पश्चिमी देश में पैदा होने वाला इंसान ज़्यादातर उन देशों से जुड़े गुण और खूबियां दिखाएगा। कोई इंसान जिस माहौल में रहता है, वह खानदानी वजहों का नतीजा होता है: पिछले जन्मों में मिले फायदे और इच्छाएं। पिछले जन्मों से मिली खासियतें उस

इंसान को उस परिवार या माहौल में जन्म लेने में मदद करती हैं जिसमें वह खुद को पाता है।

जब हम मशहूर परिवारों के बारे में पढ़ते हैं,
तो हम अक्सर देखते हैं कि महान लोगों के बच्चे ज़रूरी नहीं कि अपने माता-पिता के बराबर दिमागी तौर पर समझदार हों। इंसानों में यह बायोलॉजिकल और जेनेटिक कमी शक और सवाल खड़े करती है: हमें इंसानी ज़िंदगी में वैसे ही नतीजे क्यों नहीं मिलते जैसे हम पेड़-पौधों और जानवरों की दुनिया में देखते हैं, जहाँ अच्छी नस्लें आमतौर पर अच्छी नस्लें पैदा करती हैं? जवाब ढूंढने के लिए हमें इंसानी ज़िंदगी के अंदरूनी कामकाज को समझना होगा।

यह कोई अजीब बात नहीं है कि लिटरेचर और साइंस में स्पेशलाइज़ेशन रखने वाले परिवार में ऐसा बच्चा हो जिसे लिटरेचर में बिल्कुल भी इंटरेस्ट न हो। यह सच है कि वह लिटरेचर पसंद करने वालों के बीच लिटरेचर वाले माहौल में पैदा हुआ और पला- बढ़ा, फिर भी उसका झुकाव वैसा नहीं होता। ऐसी उलझनें क्यों और कैसे होती हैं? माहौल और हेरेडिटी इस बात का कोई लॉजिकल कारण नहीं बताते। लेकिन इन सभी वजहों के पीछे पुनर्जन्म का सच छिपा है। हम कुछ खासियतों में एक जैसी होने की वजह से एक खास परिवार में पैदा होते हैं। लेकिन परिवार का हर सदस्य एक इंडिपेंडेंट इंसान होता है, जिसमें पिछले जन्मों के गुण होते हैं। इसी वजह से, परिवार के सदस्यों में कुछ बायोलॉजिकल और जेनेटिक समानताओं के बावजूद, हर इंसान कैरेक्टर और पर्सनैलिटी में दूसरों से अलग होता है।

कोई इंसान अपने पिछले कामों से तय खास वजहों
से किसी खास परिवार और खास सामाजिक या राष्ट्रीय

माहौल में पैदा होना चुनता है। इस नज़रिए से, इंसान खुद अपनी किस्मत का बनाने वाला और अपनी किस्मत का प्लानर होता है। इस ज़िंदगी में अपनी इच्छाओं और खास आदतों को एनालाइज़ करके, कुछ हद तक यह अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि वे अपनी आने वाली ज़िंदगी में क्या बनेंगे।

यहीं पर स्पिरिचुअल ग्रोथ के लिए सेल्फ-एनालिसिस की इंपॉर्टेंस है। कुछ लोगों को ट्रेजिक नॉवेल पढ़ने की लत होती है, वे इसे अपना पसंदीदा जॉनर मानते हैं और उन्हें लगता है कि वे ज़िंदगी भर इनका मज़ा लेते रहेंगे। लेकिन अगर वे खुद को एनालाइज़ करें, तो वे पाएंगे कि इस तरह का लिटरेचर लगातार पढ़ने से वे अक्सर डिप्रेस्ड और चिड़चिड़े हो जाते हैं। इस डिप्रेशन की वजह से, वे शायद इस आदत को छोड़ना चाहें और इसके बजाय स्पिरिचुअल किताबें पढ़ने की आदत डालें जो उनके विचारों को इंस्पायर करें और अच्छे और शानदार आइडिया से उनकी फीलिंग्स को नर्चर करें। अगर वे यह बदलाव करते हैं, तो वे पाएंगे कि उनकी ज़िंदगी ने होश में समझदारी और पक्के इरादे की वजह से एक शानदार नया रास्ता ले लिया है।

यह सच है कि अगर हम चाहें तो खुद को बहुत
जल्दी बदल सकते हैं, लेकिन सालों के पैटर्न और आदतों को बदलने के लिए असली मेहनत और पक्की इच्छाशक्ति की ज़रूरत होती है।

किसी गहरी आदत को खत्म करने के लिए, पक्के इरादे की सारी ताकत को उल्टी दिशा में तब तक लगाना चाहिए जब तक कि बुरी आदत खत्म न हो जाए और उसकी ताकत खत्म न हो जाए। ज़्यादातर लोगों में इसके लिए ज़रूरी सब्र और लगन की कमी होती है।

हालांकि, यह समझना चाहिए कि जो कुछ भी उसने बनाया या किया है, उसे मिटाया या खत्म किया जा सकता है।

जब आप खुद को एनालाइज़ करते हैं, तो अपनी कमज़ोरियों को दूर करने और वह इंसान बनने की बहुत इच्छा रखें जो आप बनने के लिए बने हैं। जब आपको ईमानदार सेल्फ-एनालिसिस से पता चलने वाली कमियां पता चलें, तो निराश या फ्रस्ट्रेटेड महसूस न करें; इसके बजाय, इसे अपनी पर्सनैलिटी में किन चीज़ों को ठीक करने की ज़रूरत है, यह पहचानने का एक मौका समझें।

एक थ्योरी सामने आई है जिसमें दावा किया गया
है कि विचार एंडोक्राइन ग्लैंड्स का प्रोडक्ट है। यह कॉन्सेप्ट बेबुनियाद है। मांस और हड्डी विचार पैदा नहीं कर सकते। मन सभी चीज़ों का मास्टर आर्किटेक्ट है, आम और खास दोनों तरह की। जैसे पानी ठंडा होने से बर्फ बन जाता है, वैसे ही विचार कंडेंसेशन से फिजिकल रूप ले लेते हैं। यूनिवर्स में हर चीज़ फिजिकल रूपों में सोची जाती है। यहां तक कि एंडोक्राइन ऑर्गन भी विचार के एक छोटे मॉडल का फिजिकल रूप है।

किसी इंसान की शारीरिक और मानसिक हालत एक-
दूसरे से बहुत करीब से जुड़ी होती हैं। उदाहरण के लिए, यह देखा गया है कि लिवर की बीमारी वाले लोग अक्सर चिड़चिड़े और गुस्सैल हो जाते हैं। जब किसी को बहुत ज़्यादा बाइल निकलने या लिवर की खराबी होती है, तो हो सकता है कि वे हर किसी से मिलने पर मुस्कुराना या खुश रहना पसंद न करें। इसके बजाय, वे गुस्सा और चिड़चिड़े महसूस कर सकते हैं। सोच और भावनाएं शारीरिक हालत से प्रभावित होती हैं।

जब अंग खराब हो जाते हैं, तो इसका दिमागी ताकत
पर बुरा असर पड़ता है, जिससे इंसान कमज़ोर हो जाता है। जो लोग बहुत ज़्यादा मीट खाते हैं, उन्हें अक्सर गुस्सा और चिड़चिड़ापन आता है। अगर कोई इंसान एक हफ़्ते तक सिर्फ़ अंगूर का जूस पिए, तो वह तरोताज़ा महसूस करेगा और सबके साथ घुल-मिल जाएगा।

ज़्यादा खाने और गलत खाना खाने से शरीर में बहुत ज़्यादा टॉक्सिन बनते हैं और जमा रहते हैं, जिसका बेशक दिमाग पर बुरा असर पड़ता है, जिससे वह सुस्त, सुस्त और आसानी से चिड़चिड़ा हो जाता है। अंगूर या संतरे के जूस पर इंटरमिटेंट फास्टिंग करने से शरीर साफ होता है, जिससे दिमाग में नई जान आती है और उसे एनर्जी मिलती है। इसके अलावा, हफ्ते में एक दिन थेराप्यूटिक फास्टिंग, और कभी- कभी एक बार में तीन दिन (फास्ट के दौरान पानी और जूस पीते हुए) शरीर से जमा टॉक्सिन और वेस्ट को साफ करने में मदद मिलती है। एक बार में तीन दिन से ज़्यादा फास्टिंग डॉक्टर या फास्टिंग स्पेशलिस्ट की देखरेख में ही करनी चाहिए।

मैं एक बार एक सत्तर साल के आदमी से मिला,
जिसने हल्के कपड़े पहने हुए थे, न कोट, न मोज़े, जबकि बहुत ठंड थी। उसने मुझे यकीन दिलाया कि उसे बिल्कुल भी ठंड नहीं लग रही थी! उसने अपने शरीर को ठंडे मौसम की आदत डाल ली थी। मन शरीर पर उससे ज़्यादा असर डालता है जितना शरीर मन पर डालता है, भले ही शरीर के केमिकल एलिमेंट लगातार मन पर असर डालते रहते हैं।

(नोट: परमहंस के यह कहने से कई साल पहले से ही खाने और न्यूट्रिशन का मेंटल हेल्थ पर क्या असर होता है, इस पर सीरियस रिसर्च चल रही थी। जो लोग

गरीबी में पले-बढ़े और जिन्हें सही न्यूट्रिशन नहीं मिला, उनका मेंटल डेवलपमेंट ज़रूर कम हुआ और वे धीरे रिस्पॉन्स देते थे। इसके अलावा, साइंस ने दिखाया है कि कुछ तरह के पागलपन [जिन्हें अभी भी लाइलाज माना जाता है] में विटामिन के आसान इस्तेमाल से काफी सुधार हुआ है। साथ ही, कुछ तरह के डिप्रेशन, एंग्जायटी और दूसरे इमोशंस की वजह शरीर में केमिकल एलिमेंट्स का इम्बैलेंस हो सकता है।)

हालांकि मन का शरीर पर बहुत असर होता है,
लेकिन शरीर को नज़रअंदाज़ करना समझदारी नहीं है। अनहेल्दी खाने के बजाय हेल्दी खाने को ज़्यादा ज़रूरी समझना चाहिए। अगर हालात ऐसे हैं कि आपको ऐसे लोगों के साथ रहना पड़े जो आपको चिड़चिड़ा बनाते हैं, तो समय-समय पर अपना माहौल बदलना सही रहेगा। लेकिन इन सबसे भी बेहतर है कि आप अपनी साइकोलॉजिकल हालत बदलें ताकि दूसरों की हरकतों से आपको परेशानी न हो। खुद को बदलें, और आप कहीं भी शांति और खुशी से रह पाएंगे।

पूरी दुनिया एक पागलखाने जैसी है। कुछ लोग
जलन और जलन से परेशान हैं, तो कुछ गुस्से, नफ़रत और हवस से। वे अपनी आदतों और भावनाओं के शिकार हैं। लेकिन आप अपने माहौल में शांति बना सकते हैं। खुद को एनालाइज़ करें। भावनाओं का मन और शरीर पर पक्का असर होता है। जलन और डर से चेहरा पीला दिखता है, जबकि प्यार से चेहरा खिल उठता है। जब आप शांत रह सकते हैं, तो आप हमेशा खुश रहेंगे।

कोई भी इंसान खुद को चाहे जैसा भी बनाना चाहे, उसे अपने असली स्वभाव को समझने और उसकी सबसे अच्छी क्वालिटीज़ को डेवलप करने की कोशिश करनी चाहिए। कोई इंसान नैतिक, एथिकल, देशभक्त,

आर्टिस्टिक या एंटरप्रेन्योरियल पहचान वगैरह रख सकता है। अगर उसका मकसद सबसे ऊंचे नैतिक आदर्शों के साथ जुड़ना है, तो उसे ईमानदारी से जीना चाहिए और सभी के प्रति अच्छी भावना और भलाई के इरादे रखने चाहिए। यही अच्छे व्यवहार का मतलब है। यह घमंड ही है जो खुद को सही ठहराने वालों को अपने आस-पास के कमज़ोरों की बुराई करने और उन्हें बुरा-भला कहने के लिए उकसाता है। लेकिन अच्छे कैरेक्टर और समझदार लोग दूसरों के साथ हमदर्दी रखते हैं और अज्ञानता और गलत फैसले से हुई गलतियों के लिए उन्हें बुरा-भला नहीं कहते।

भौतिक चीज़ों को पसंद करने वाले लोग अक्सर बेवजह परेशान रहते हैं। ऐसे लोगों को खुद पर काबू रखना सीखना चाहिए, नहीं तो वे दुनिया के चलते- फिरते टुकड़ों की तरह होते हैं, जिन्हें दिन में एक तय संख्या में सिगरेट पीनी पड़ती है और कुछ खास खाना खाना पड़ता है। अगर वे अपनी कॉफी या लंच नहीं करते हैं तो उन्हें सिरदर्द होता है और वे सिर्फ़ खास खूबियों वाले गद्दे पर ही सो सकते हैं। आराम तो ठीक है, लेकिन उन्हें अपना गुलाम नहीं बनाना चाहिए। बैलेंस ज़रूरी है, और जब तक कोई अपने मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक स्वभाव को बैलेंस नहीं करता, उसे खुशी नहीं मिलेगी। भौतिक चीज़ों को अपनी समझ और विवेक पर हावी होने देना समझदारी नहीं है। आखिरी बात और आखिरी फैसला हमेशा ज़मीर और समझ का होना चाहिए।

सादा जीवन और ऊँचे विचार इंसान का लक्ष्य
होने चाहिए। हमें खुशी के सभी एलिमेंट अपने अंदर रखने चाहिए। यह मेडिटेशन और अपनी चेतना को हमेशा नई होने वाली आध्यात्मिक खुशी के साथ जोड़ने से मुमकिन है। भगवान सबका सुख हैं, और उनके साथ

तालमेल में, हम उनकी खुशी महसूस करते हैं और उनकी मिठास का स्वाद लेते हैं। हमें अपनी खुशी कभी भी किसी बाहरी असर के आगे गिरवी नहीं रखनी चाहिए। हम जिस भी माहौल में रहते या काम करते हैं, हमें अपनी मन की शांति को उसके असर से बचाना चाहिए। खुद को एनालाइज़ करें और वही बनें जो आपको होना चाहिए और जो आप बनना चाहते हैं। लोग शायद ही कभी सच्चा सेल्फ-कंट्रोल सीखते हैं; इसके बजाय, वे अपनी भलाई के लिए नुकसानदायक काम करते हैं और फिर भी मानते हैं कि वे खुश हैं! लेकिन उनकी खुशी झूठी होती है। खुशी और सफलता की असली चाबी उन कामों को करने में है जो आप करना चाहते हैं क्योंकि यह आपका कर्तव्य है, और नुकसानदायक कामों से बचना क्योंकि उनसे बचना बेहतर है।

आपको अपने दिमाग को बहुत सारी चिंताओं और शौक में उलझाकर नहीं रखना चाहिए। उन्हें जाँचें कि वे सच में ज़रूरी हैं या नहीं। समय कीमती है और इसे बर्बाद नहीं करना चाहिए। एक अच्छी किताब पढ़ने से आपकी सेहत फ़िल्म देखने से कहीं ज़्यादा बेहतर हो सकती है। मैं अक्सर कहता हूँ, "अगर आप एक घंटा पढ़ते हैं, तो दो घंटे लिखें। अगर आप दो घंटे लिखते हैं, तो तीन घंटे सोचें। अगर आप तीन घंटे सोचते हैं, तो पूरे समय मेडिटेशन करें।"

मैं जहां भी जाता हूं, हमेशा अपनी आध्यात्मिक शांति और सुकून बनाए रखता हूं। कम्पास की सुई हमेशा उत्तर की ओर इशारा करती है। इसी तरह, मन को हमेशा आध्यात्मिक खुशी के ध्रुव की ओर लगाना चाहिए; तब कोई भी आपकी शांति या आपके संतुलन को बिगाड़ नहीं पाएगा।

एक इंसान को हर दिन पिछले दिन से बेहतर बनने
की कोशिश करनी चाहिए, नहीं तो वह सेहत, मन की

शांति और खुशी के मामले में पीछे जा सकता है। क्यों? क्योंकि वह अपने विचारों और कामों को कंट्रोल करने के लिए पूरी कोशिश नहीं कर रहा है। इंसान अपनी आदतें बनाता है, और वह उन्हें बदल सकता है। अगर आपको लगता है कि आप नेगेटिव सोच के शिकार हैं, तो अपने आस-पास अच्छे लोगों को रखें, अच्छी किताबें पढ़ें और मेडिटेशन करें। अगर ज़रूरी हो तो अपने साथियों को बदलने से आपकी ज़िंदगी पर अच्छा असर पड़ सकता है।

जब आप बेहतर के लिए बदलने का फैसला करते हैं,
तो याद रखें कि अच्छी संगति और पॉजिटिव असर आपके लक्ष्यों को पाने के लिए बहुत ज़रूरी और ज़रूरी हैं। माहौल का असर—अच्छा हो या बुरा—विलपावर से ज़्यादा मज़बूत होता है, इसलिए दूसरों के साथ डील करते समय इस बात का ध्यान रखें।

सेल्फ-एनालिसिस सेल्फ-इम्प्रूवमेंट के लिए
भी ज़रूरी है। अगर आप हिम्मत और निडरता से खुद को एनालाइज़ कर सकते हैं, तो आप दूसरों के एनालिसिस का सामना कर पाएंगे और उनकी बुराई का आप पर कोई असर नहीं होगा।

जो लोग दूसरों की कमियों पर ध्यान देते हैं,
वे शिकारी होते हैं। दुनिया बुराइयों से भरी है, इसलिए न तो बुरा बोलना चाहिए, न बुरा सोचना चाहिए, न बुरा करना चाहिए। बल्कि, गुलाब की तरह होना चाहिए, जो दया, साफ इरादों और भाईचारे के प्यार की खुशबू फैलाए। लोगों को महसूस होने दें कि आप एक सच्चे दोस्त हैं—बनाने वाले, बिगाड़ने वाले नहीं। अगर आप खुद से बेहतर बनना चाहते हैं, तो खुद को एनालाइज़ करें और अपने अंदर अच्छे गुणों को बढ़ाएं। एक दयालु आत्मा अपने मालिक के बारे में शब्दों से ज़्यादा अच्छे से बोलती है, क्योंकि वह

एक अनोखी वाइब्रेशन छोड़ती है जिसे दूसरे बिना गलती के महसूस करते और समझते हैं। रोशनी के बारे में सोचो, और अंधेरा गायब हो जाएगा। पढ़ाई करो, सोचो, और दूसरों की मदद करने के लिए वह करो जो तुम कर सकते हो और उनके कंधों से चिंता, दर्द, डर और अन्याय का बोझ उठाओ।

बहुत से लोग ज़िंदगी में बिना किसी साफ़
लक्ष्य के बिना किसी मकसद के भटकते रहते हैं। अपना मकसद तय करें और उसे पाने के लिए काम करें। खुद को समझने और अकेले में प्रार्थना करने के लिए समय निकालें। बहुत सी प्रेरणा देने वाली चीज़ें हैं जिन्हें खोजा जाना बाकी है, फिर भी हम अक्सर अपना समय और एनर्जी छोटी-छोटी बातों पर बर्बाद कर देते हैं। खुशी तब तक नहीं आएगी जब तक हम महान लोगों की समझदारी पर ध्यान न दें और उनकी रोशनी से रास्ता न देखें। उनके विचार दूसरी आध्यात्मिक किताबों और लेखों में हमारी मदद करने और हमें रास्ता दिखाने के लिए मिलते हैं।

ज़िंदगी की खुशियों का मज़ा लेना ठीक है,
लेकिन अंदर की ज़िंदगी और खुद के बारे में सोचने का कोई दूसरा तरीका नहीं है, क्योंकि खुशी सोचने और किताबों में रखे महान लोगों के विचारों से उन्हें जानने पर निर्भर करती है, ठीक वैसे ही जैसे यह अपने आस-पास अच्छे और नेक लोगों को रखने पर भी निर्भर करती है।

अकेलापन उन लोगों के लिए मज़ेदार होता है जिन्हें सोचना पसंद है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप लोगों से दूर हो जाएं या खुद को सबसे अलग कर लें। जब आप मिलना-जुलना चाहें, तो पूरे दिल से, अपने पूरे प्यार और दोस्ती के साथ करें, ताकि आपके दोस्तों को आपकी मौजूदगी में आराम मिले और

वे हमेशा आपसे मिलने और आपकी अच्छी कंपनी का आनंद लेने के लिए उत्सुक रहें।

असलम अलैकुम
प्रभावी जोखिम

परमहंस योगानंद

मैं आश्रम में गया और गर्व से अपने गुरु,
सिर्री युक्ट्सुवार को सब्जियों की एक टोकरी देते हुए कहा:

"यह आपके लिए एक गिफ़्ट है, सर! ये छह बड़ी फूलगोभी मैंने अपने हाथों से लगाई हैं और उनके बढ़ने के दौरान एक माँ की तरह अपने बच्चे की देखभाल की है।"

श्री युक्तिस्वर ने शुक्रगुजार मुस्कान के
साथ जवाब दिया, "धन्यवाद, कृपया इसे अपने कमरे में रखें; मुझे कल एक स्पेशल डिनर के लिए इसकी ज़रूरत होगी।"

मैं अभी-अभी पुरी शहर में अपने गुरु के
समुद्र किनारे बने आश्रम में गर्मी की छुट्टियां बिताने आया था। यह दो मंज़िला, खुशनुमा आश्रम बंगाल की खाड़ी के सामने है और इसे गुरु ने अपने शिष्यों की मदद से बनवाया था।

अगली सुबह मैं जल्दी उठ गया, नमकीन समुद्री
हवा और आश्रम के शांत आकर्षण से तरोताज़ा महसूस कर रहा था। मैंने सुना कि टीचर अपनी मीठी आवाज़ में मुझे बुला रहे हैं, तो मैंने फूलगोभी पर नज़र डाली, जो प्यार और स्नेह से भरी हुई थीं, और फिर उन्हें ध्यान से अपने बिस्तर के नीचे सजा दिया।

टीचर ने कहा, "चलो बीच पर चलते हैं।" वह आगे-
आगे चले, और मैं कुछ युवा स्टूडेंट्स के साथ उनके पीछे-पीछे चला। टीचर ने हमें गुस्से से देखा और कहा:

"कृपया दो लाइनों में चलें, अपने कदम एक-
दूसरे के साथ सिंक में रखें"

फिर जब हम उनकी बात मान रहे थे, तो उन्होंने हमें देखा और कुछ इस तरह की बातें सुनानी शुरू कीं:

हे लड़कों, हिम्मत रखो और सही लाइन में चलो!

मैं इस बात से बहुत इम्प्रेस हुआ कि टीचर कितनी आसानी से अपने छोटे स्टूडेंट्स के सुंदर कदमों के साथ चल रहे थे।

टीचर ने मेरी आँखों में देखा और कहा, "रुको! क्या तुमने आश्रम का पिछला दरवाज़ा बंद कर दिया है?"

मैंने जवाब दिया, "मुझे ऐसा लगता है, सर।"

सेरी युक्ट्सुवार कुछ मिनट तक चुप रहे, उनके होठों पर एक हल्की, लगभग दबी हुई मुस्कान थी, फिर आखिर में उन्होंने कहा:

"नहीं, मैंने यह बात नज़रअंदाज़ कर दी कि
पवित्र ध्यान को शारीरिक भोजन करने में लापरवाही करने के बहाने के तौर पर इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए"

मुझे लगा कि वह मज़ाक कर रहा है, लेकिन उसने
कहा: "तुम्हारी छह फूलगोभी जल्द ही पाँच हो जाएँगी"

हम टीचर के बताए अनुसार वापस लौटे, और जब हम पूजा की जगह के पास पहुँचे तो उन्होंने कहा:

"एक मिनट रुको, देखो मुकुंद (परमहंस), तुम्हारे बाईं ओर आंगन के पार सड़क की ओर कोई जल्द ही वहां आएगा और तुम्हारी सज़ा का कारण बनेगा।"

मैंने इन गोलमोल बातों पर अपनी नाराज़गी छिपाई। अचानक, मैंने सड़क पर एक गांव वाले को अजीब तरह से नाचते और अपने हाथों से बेमतलब के इशारे करते देखा। मैं उत्सुकता से लगभग चुप हो गया और उस बहुत ही अजीब नज़ारे को ध्यान से देखने लगा। जैसे ही वह आदमी हमारी नज़रों से ओझल होने वाला था, श्रीयुक्तेश्वर ने कहा, "अब वह वापस आएगा।"

गांव वाले ने तुरंत रास्ता बदला और आश्रम के पीछे की तरफ चला गया। रेतीला रास्ता पार करने के बाद, वह पिछले दरवाज़े से बिल्डिंग में घुसा, जिसे मैंने बंद नहीं किया था, जैसा कि मेरे टीचर ने बताया था। थोड़ी देर बाद, वह मेरी एक कीमती फूलगोभी लेकर बाहर आया, उसका गर्व साफ़ दिख रहा था क्योंकि वह इज़्ज़त और सम्मान के साथ चल रहा था।

यह मज़ेदार सीन, जिसमें मैं विक्टिम बना था, मुझे चोर का पीछा करने से नहीं रोक पाया, जिसका मैंने बहुत तेज़ी से पीछा किया। मैं मुश्किल से आधे रास्ते पर पहुँचा ही था कि श्री युक्तिस्वर ने मुझे आवाज़ दी, जो सिर से पैर तक हँसी से काँप रहे थे, और मुझे वापस आने को कहा। हँसी के झोंकों के बीच, उन्होंने समझाया:

"उस बेचारे को फूलगोभी खाने का बहुत मन कर
रहा था, इसलिए मैंने सोचा कि अगर वह आपकी फूलगोभी ले ले, जिसे आपने ठीक से मेंटेन नहीं किया है, तो उसे कोई नुकसान नहीं होगा!"

मैं भागकर अपने कमरे में गया और देखा कि चोर
को सब्ज़ी बहुत पसंद थी, क्योंकि उसने मेरी सोने की अंगूठियां, मेरी घड़ी, या मेरे पैसे नहीं छुए थे, जो सब कंबल पर बिखरे हुए थे। इसके बजाय, वह बिस्तर के नीचे छिपी हुई फूलगोभी की टोकरी तक रेंगकर गया था, और अपने दिल की इच्छा पूरी कर ली थी।

उस शाम मैंने श्री युक्तवार से उस घटना के
बारे में बताने को कहा, जिसमें कुछ हैरान करने वाली बातें थीं। टीचर ने धीरे से अपना सिर हिलाते हुए कहा:

"आप समझ जाएंगे कि एक दिन साइंस जल्द ही कई अनजान नियमों की खोज कर लेगा"

कुछ साल बाद, जब रेडियो के चमत्कारों ने
अचानक दुनिया को हैरान कर दिया, तो टीचर की भविष्यवाणी याद आ गई। स्पेस और टाइम के बारे में पुराने विचार हमेशा के लिए गायब हो गए, क्योंकि अब ऐसा कोई घर नहीं है, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो, जहाँ दुनिया भर के रेडियो (और सैटेलाइट) चैनलों की भीड़ न पहुँचती हो। यहाँ तक कि सबसे मंदबुद्धि दिमाग भी खुल गए हैं और इंसानियत की एक खासियत के पक्के सबूत के सामने खुल गए हैं: अस्तित्व की पूरी सच्चाई।

फूलगोभी की हास्य कहानी को इसकी तुलना एक रेडियो से करके समझा जा सकता है। मेरे शिक्षक एक

पूर्ण ट्रांसमीटर और रिसीवर थे। विचार कुछ और नहीं बल्कि सूक्ष्म, अलौकिक कंपन हैं। जिस तरह एक संवेदनशील रेडियो हर जगह प्रसारित हजारों कार्यक्रमों में से एक विशिष्ट कार्यक्रम को पकड़ लेता है, उसी तरह श्री युक्तेश्वर भी एक विचार के प्रति ग्रहणशील थे – फूलगोभी से ग्रस्त मूर्ख का विचार – इस दुनिया में प्रसारित असंख्य मानवीय विचारों में से। जब हम समुद्र तट की ओर चल रहे थे, शिक्षक ने सीधे-सादे ग्रामीण की इच्छा को भांप लिया और तुरंत उसे पूरा करने के लिए कदम उठाया। मेरे शिक्षक की पवित्र आंख ने छात्रों से पहले नाच रहे व्यक्ति को देख लिया। मेरे आश्रम का दरवाजा बंद करना भूल जाने से शिक्षक को मेरे एक प्रिय पौधे से मुझे वंचित करने का एक सुविधाजनक बहाना मिल गया। इस प्रकार, श्री युक्तेश्वर ने एक रिसीवर के रूप में काम करने के साथ-साथ एक ट्रांसमीटर के रूप में भी काम किया। इस भूमिका में, शिक्षक ग्रामीण को अपने कदम पीछे करने और एक फूलगोभी प्राप्त करने के लिए एक विशिष्ट कमरे में जाने के लिए मार्गदर्शन करने में सक्षम थे।

समझ आत्मा का गाइड है और शांति के पलों में इंसान में सच में दिखाई देती है। लगभग हर इंसान ने एक अजीब अंदरूनी इंट्यूशन महसूस किया है या अपने विचार दूसरे इंसान तक अच्छे से पहुंचा पाया है।

चिंता की बातों से आज़ाद इंसानी दिमाग में रेडियो के सभी मुश्किल काम करने की काबिलियत होती है: विचारों को भेजना और पाना, और अनचाहे विचारों को फ़िल्टर करना। जैसे एक रेडियो स्टेशन की ट्रांसमिशन पावर इस बात पर निर्भर करती है कि वह कितनी बिजली इस्तेमाल करता है, वैसे ही इंसानी

दिमाग का असर, रेडियो की तरह, हर इंसान की विलपावर पर निर्भर करता है।

सभी विचार हमेशा ब्रह्मांड में भटकते रहते
हैं। गहरी एकाग्रता से, एक ज्ञानी गुरु किसी भी जीवित या मृत व्यक्ति के विचारों को पकड़ सकता है और पढ़ सकता है। विचार यूनिवर्सल होते हैं, किसी एक के नहीं। सच को बनाया नहीं जा सकता, बल्कि खोजा जा सकता है। गलत विचार - छोटे या बड़े - समझने की कम क्षमता से पैदा होते हैं। योग का लक्ष्य मन को शांत करना है ताकि वह बिना किसी गड़बड़ी या उलझन के अंदर की आवाज़ का सही मार्गदर्शन सुन सके।

रेडियो और टेलीविज़न ने दूर के लोगों की आवाज़ों और तस्वीरों को एक साथ लाखों लोगों के घरों तक पहुँचाया। यह पहला साइंटिफिक संकेत था कि इंसानियत एक यूनिवर्सल आत्मा है। हालाँकि अंधी सोच हर तरह से इंसानियत पर हावी होने और उसके सार को अपने कब्ज़े में करने की कोशिश करती है, लेकिन यह जगह में किसी खास जगह तक सीमित शरीर नहीं है, बल्कि यूनिवर्सल अस्तित्व की एक आत्मा है।

इस बारे में, फिजियोलॉजी में नोबेल पुरस्कार विजेता चार्ल्स रॉबर्ट रिचेट ने यह लिखा:

"यह सच में अजीब और अनोखी बात है कि नामुमकिन कुदरती घटनाएं आज भी होती हैं। जब वे पक्की हो जाएंगी, तो वे हमें उतना हैरान नहीं करेंगी जितना पिछली सदी में साइंस ने किया था। जिन घटनाओं को हम अब आसानी से मान लेते हैं, माना जाता है कि वे हमें हैरान करना बंद कर देंगी क्योंकि वे समझ में आने लगी हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। अगर वे अब हमें हैरान नहीं करतीं, तो इसलिए नहीं कि हम उन्हें समझते हैं, बल्कि इसलिए कि वे जानी-पहचानी हो गई

हैं। अगर हमें हर उस चीज़ से हैरान होना है जो समझ से बाहर है, तो हमें हर चीज़ से हैरान होना चाहिए: हवा में फेंके गए पत्थर से, एक बड़े ओक के पेड़ में उगने वाले बलूत के फल से, गर्म होने पर मरकरी के फैलने से, और चुंबक से लोहे के अट्रैक्ट होने से।"

"आज साइंस मुश्किल नहीं रहा। हमारे आने वाले
जो हैरान करने वाले और अनजाने फैक्ट्स निकालेंगे, वे अब हमारे करीब हैं और हमें घूर रहे हैं, ऐसा कह सकते हैं, भले ही हम उन्हें देख नहीं पाते। लेकिन यह कहना काफी नहीं है कि हम उन्हें नहीं देखते: हम उन्हें देखना नहीं चाहते, क्योंकि जैसे ही कोई अनजान और अनजान फैक्ट सामने आता है, हम उसे आम जानकारी के दायरे में लाने की कोशिश करते हैं, और अगर कोई उसके बाद एक्सपेरिमेंट करने की हिम्मत करता है तो हमें गुस्सा आता है!"

स्रोत: योगी की डायरी: आत्मकथा

मैंने तुम्हें छिपते हुए देखा

मैंने एक फूल को देखा और प्रार्थना की, और
तुरंत मैंने आपको देखा, हे दिव्य आत्मा, उसके अंदर छिपा हुआ। उसमें आपकी मौजूदगी की खुशबू थी, उसकी पंखुड़ियाँ आपकी गुलाबी मासूमियत से रंगी हुई थीं, और उसका दिल आपकी समझदारी के सोने से चमक रहा था।

और मैंने देखा कि आपकी हर जगह फैली हुई शक्ति उसके पतले तने और हरी-भरी पत्तियों को सहारा दे रही है। जहाँ तक जीवन और अनंत काल के रहस्यों की बात है, मैंने उन्हें पराग की धूल में सोते हुए देखा, और आपके असीम स्पर्श ने मधुमक्खी को

प्रेरित किया और उसके सीने में जलन पैदा की, इसलिए वह आपकी मिठास पीने लगी।

मुझे अपनी बनाई हुई चीज़ों के अजूबों का
ज्ञान दो और अपने अनगिनत राज़ बताओ, जो सड़क किनारे उगने वाली छोटी-छोटी घास-फूस में भी छिपे हैं।

अनंत काल से फुसफुसाहट
अपने स्वभाव को काबू में करना या नुकसानदायक गुणों पर काबू पाना
स्वभाव को समझना आसान नहीं है, लेकिन हम
जानते हैं कि यह क्या है। जब आप बेचैनी और गुस्से में होते हैं, तो आपका व्यवहार नॉर्मल नहीं होता, और आप वह इंसान नहीं होते जो आपको होना चाहिए। नतीजतन, आप परेशान और अकेला महसूस करते हैं। और इससे ज़्यादा बेवकूफी और क्या हो सकती है कि कोई इंसान अपने कामों और रिएक्शन से खुद को दुखी करे? दुख किसी को पसंद नहीं होता। क्या अगली बार
जब कोई उदास मूड में हो तो उसे खुद को एनालाइज़ नहीं करना चाहिए? अगर वे ऐसा करते हैं, तो उन्हें पता चलेगा कि वे अपनी मर्ज़ी से खुद को दुखी कर रहे हैं। जब वे इतने उदास होते हैं, तो उनके आस-पास के लोग उनकी परेशानी को समझ जाते हैं और उनके साथ से दूर रहने लगते हैं।
इंसान जहाँ भी जाता है, बिना शब्दों के बहुत
कुछ कह जाता है, क्योंकि उसका पूरा मूड उसकी आँखों में दिखता है, और जो कोई भी उसे देखता है, उसे उससे निकलने वाली नेगेटिविटी महसूस होती है। उनकी आँखों में दिखने वाली गहरी, बुरी भावनाओं को देखकर, दूसरे लोग दूर भागते हैं, और उन परेशान करने वाली वाइब्रेशन से खुद को दूर रखना पसंद

करते हैं। आँखों में दिखने वाले गुस्से को मिटाने से पहले उसे मन के आईने से निकालना होगा।
इस दुनिया में, इंसान शीशे के घर में रहता है, दूसरों के सामने खुला रहता है, दिखावा या दिखावा नहीं कर सकता। इसलिए, उसे एक नेचुरल ज़िंदगी जीनी चाहिए। क्यों न ऐसा काम किया जाए जिससे उसे इज़्ज़त और तारीफ़ मिले? क्यों न उसकी आँखों में बड़प्पन और चेहरे पर खुशी देखी जाए? इंसान की सारी अच्छी बातें और गुण अंदर ही अंदर, उदासी और दुख की एक परत के नीचे छिपे होते हैं।
दूसरे लोग न सिर्फ़ उसके व्यवहार पर ध्यान
देते हैं, बल्कि वह भी उनके व्यवहार को देखता है। क्योंकि वह अपने आस-पास के लोगों को लगातार देखते रहने की वजह से खुद की तुलना दूसरों से करने लगता है, इसलिए वह मानसिक दुख का शिकार हो जाता है। या वह इस दुनिया में चल रही मुश्किलों से परेशान और परेशान हो सकता है। स्वभाव अक्सर आस-पास के असर का नतीजा होता है। हममें से हर कोई अपने आस-पास की दुनिया से अलग-अलग तरह से प्रभावित होता है। लेकिन हमें बाहरी हालात की वजह से खुद को डिप्रेशन में नहीं जाने देना चाहिए। और हम अपने आस-पास के परेशान करने वाले असर का बोझ क्यों उठाएं?
कुछ लोग किसी प्रॉब्लम या सिचुएशन का सामना करने से बचने के लिए नेगेटिव इमोशन दिखाने लगते हैं। हालांकि, ये नेगेटिव बिहेवियर न तो बचने का कोई तरीका है और न ही इमोशनल सेफ्टी नेट। समय-समय पर कुछ समय के लिए उदासी और उदासी में डूब जाना नैचुरल है, लेकिन इन फीलिंग्स को खुद पर कंट्रोल नहीं करने देना चाहिए।
हर पर्सनैलिटी ट्रेट की कोई खास अंदरूनी वजह होती है। किसी ट्रेट को खत्म करने के लिए, उसकी

वजह को ठीक करना ज़रूरी है। रोज़ रुककर सोचना, अपने विचारों और मोटिवेशन को देखना, अपनी पर्सनैलिटी को समझना और अगर यह नुकसानदायक है तो उससे निपटने और उसे ठीक करने का सही तरीका सीखना ज़रूरी है। आप खुद को उदासीनता की हालत में पा सकते हैं, दूसरों के किसी भी सुझाव पर विचार करने को तैयार नहीं। इस स्थिति में, पॉजिटिव और दिलचस्प अनुभव पाने के लिए सोच-समझकर कोशिश करना बहुत ज़रूरी है। उदासीनता से सावधान रहें, जो तरक्की में रुकावट डालती है और विलपावर को कमज़ोर कर देती है।
या कोई इंसान बीमारी की वजह से निराश और हताश
हो सकता है, यह सोचकर कि वह अपनी सेहत वापस नहीं पा सकता। ऐसे में, नैतिक और नैतिक बुनियाद पर आधारित एक स्वस्थ और फायदेमंद ज़िंदगी बनाने के लिए हेल्दी ज़िंदगी के उसूलों का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके अलावा, इंसान को सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना करनी चाहिए ताकि उनकी ठीक करने की शक्ति में ज़्यादा विश्वास पैदा हो सके।
अगर किसी इंसान ने खुद को यह यकीन दिला लिया
है कि वह फेल है और किसी भी चीज़ में सफल नहीं हो सकता, तो प्रॉब्लम को एनालाइज़ करना चाहिए और यह साफ़ करना चाहिए कि क्या उसने ज़रूरी कोशिश की है।
भगवान पूरी दुनिया को मैनेज करते हैं, छोटी
से छोटी और सबसे छोटी डिटेल्स तक, और इंसान उन्हीं के रूप में बनाया गया है। इसलिए, हम फेलियर के लिए बहाने या सफाई नहीं दे सकते। काम से डरो मत, चाहे कितना भी मुश्किल क्यों न हो, क्योंकि काम शरीर को "मजबूत" करता है और किसी को नुकसान नहीं पहुँचाता। हालाँकि, इंसान को शांति से काम करना और सोचना सीखना चाहिए। जब आप

एनर्जेटिक और शांत दोनों होते हैं, तो आप जो चाहते हैं उसे पूरा कर सकते हैं, क्योंकि आपका दिमाग साफ होता है।
सफल होने के लिए ज़रूरी कोशिश न करने के
अलावा, ज़्यादातर लोग दिमागी तौर पर भी इनएक्टिव होते हैं। वे ज़्यादातर समय बिना सोचे-समझे बिताते हैं। कुछ लोग इसे आराम और सुकून मानते हैं। लेकिन असली सुकून में, मन एक्टिव और शांत दोनों होता है। उन शांत पलों में, कोई भगवान, किसी सुंदर नज़ारे या किसी अच्छे अनुभव के बारे में सोच सकता है। पॉजिटिव, शांत दिमागी काम रिफ्रेशिंग और स्फूर्तिदायक होता है। फिर भी, बहुत से लोग क्रिएटिव कोशिश को स्ट्रेस समझ लेते हैं और टेंशन और घबराहट वाली हालत में काम करते हैं।
क्रिएटिव सोच खराब मिज़ाज का सबसे अच्छा
इलाज है। ये मिज़ाज तब दिमाग पर कब्ज़ा कर लेते हैं जब कोई इंसान नेगेटिव या परेशान हालत में होता है। जब मन में पॉजिटिव विचार नहीं होते, तो उसका मालिक उदास हो जाता है और चिंताओं के बोझ तले दब जाता है। और डिप्रेशन और चिंता के साथ शैतान आता है, जो उस इंसान के विचारों में घर कर लेता है और उस पर पूरा कंट्रोल कर लेता है! इसलिए, मेरे दोस्त, क्रिएटिव आइडिया डेवलप
करने पर काम करो। जब तुम फिजिकल काम में बिज़ी न हो, तो अपने दिमाग में कुछ क्रिएटिव करो। उसे बिज़ी रखो ताकि स्ट्रेस और एंग्जायटी के बारे में सोचने का टाइम ही न बचे।
क्रिएटिव सोच हैरान करने वाली और अद्भुत
होती है, जैसे किसी दूसरी दुनिया में रहना। हर किसी को यह काबिलियत बढ़ानी चाहिए। मैं अपने लेक्चर देने से पहले शायद ही कभी किसी एक शब्द के

बारे में सोचता हूँ—और यह उनमें से एक है—लेकिन जैसे ही मैं किसी विषय में गहराई से उतरता हूँ, मेरी आत्मा मुझसे अद्भुत बातें करने लगती है। जब आप क्रिएटिव तरीके से सोचते हैं, तो आपको शरीर या परेशान करने वाली भावनाओं का एहसास नहीं होता, क्योंकि उन पलों में आप दिव्य आत्मा के साथ तालमेल में होते हैं।
हमारी बुद्धि दिव्य, क्रिएटिव बुद्धि की छवि
से बनती है, जिससे सब कुछ मुमकिन है। अगर हम उस अवेयरनेस में नहीं जीते, तो हम मुश्किल लक्षणों का एक बंडल बन जाते हैं। पॉजिटिव, क्रिएटिव सोच से, हम उन लक्षणों पर काबू पा लेते हैं। इसके अलावा, क्रिएटिव सोच से, हम अपने सभी सवालों और दूसरों के सवालों और समस्याओं के जवाब और समाधान ढूंढते हैं।
गुस्सा कैंसर की तरह होता है, जो मन की शांति
को खत्म कर देता है। यही वजह है कि गुस्से वाले लोग अपनी मुश्किलों और परेशानियों से बच नहीं पाते।
इंसान के हालात कितने भी बुरे क्यों न हों,
उसे निराश नहीं होना चाहिए। वह अपने विचारों में जीत सकता है। जब गुस्सैल स्वभाव वाला इंसान हार जाता है, तो वह हाथ खड़े कर देता है और हार मान लेता है। लेकिन जो अपने मन को शांत रखता है, वही ज़िंदगी की लड़ाई में सच्चा विजेता होता है, भले ही उसके आस-पास की दुनिया ज्वालामुखी की तरह भड़क रही हो।
क्या कोई इंसान कैद होना चाहता है या आज़ाद?
जब वे अपने स्वभाव से खुद को बहुत ज़्यादा रोक लेते हैं, तो वे ज़िंदगी की चुनौतियों का सामना करने में नाकाम हो जाते हैं। एक बार जब वे नेगेटिव मूड को अपने दिमाग पर हावी होने देते

हैं, तो उनकी विलपावर कमज़ोर हो जाती है और उनका इरादा डगमगा जाता है। गुस्सैल आदतें दिमाग को कन्फ्यूजन और हैरानी के कोहरे में ढक लेती हैं, जिससे सही फैसला लेने में दिक्कत होती है और सारी कोशिशें बेकार हो जाती हैं।
कोई भी अपने गुस्से पर काबू पा सकता है, चाहे
वह कितना भी कठोर और बुरा क्यों न लगे। सबसे पहले, उन्हें यह तय करना होगा कि वे अब उदास और चिड़चिड़े नहीं रहेंगे। और अगर उनके इस फैसले के बावजूद मूड स्विंग होता है, तो उन्हें यह समझने के लिए इसका एनालिसिस करना चाहिए कि यह कैसे आया और इसके बारे में कुछ अच्छा करना चाहिए।
इसके अलावा, कोई भी काम लापरवाही से नहीं
करना चाहिए, बल्कि ध्यान से और गहरे मेंटल फोकस के साथ करना चाहिए। हमें क्रिएटिव कामों में शामिल होना चाहिए क्योंकि भगवान ने हमें अनलिमिटेड पोटेंशियल दिया है। कमज़ोर करने वाले और अनहेल्दी विचारों में डूबकर साइकोलॉजिकल फेलियर के आगे सरेंडर करने का क्या मतलब है? खुद को उन नुकसान पहुंचाने वाली साइकोलॉजिकल हालतों से आज़ाद करना चाहिए जो सच्ची तरक्की के पहियों पर ब्रेक का काम करती हैं। जब तक पहियों को पकड़ने वाले ब्रेक से आज़ाद नहीं किया जाता, तब तक आगे बढ़ना और तरक्की नामुमकिन है। हर सुबह खुद को याद दिलाएं कि भगवान आपके साथ हैं, और आपकी चाहे जो भी मुश्किलें हों, आपके पास उन्हें पार करने की ताकत है। आप सुप्रीम स्पिरिट की ताकतों के असली वारिस हैं, और इसलिए, आप हालात से ज़्यादा मज़बूत और घटनाओं से बड़े हैं।
एक तेज़, समझदार लड़के को आसान प्रॉब्लम से निपटना पसंद नहीं होता; उसे मुश्किल प्रॉब्लम में मज़ा आता है। लेकिन बहुत से लोग ज़िंदगी की

मुश्किलों से डरते हैं। मैं उनसे कभी नहीं डरा, क्योंकि मैंने हमेशा प्रार्थना की है, "हे मेरे भगवान, मेरे अंदर अपनी ताकत बढ़ाओ, मुझे पॉजिटिव सोच में रखो ताकि, तुम्हारी मदद से, मैं हमेशा अपनी मुश्किलों से पार पा सकूँ।"
किसी प्रॉब्लम के बारे में तब तक अच्छे से
सोचें जब तक आप और सोच न सकें। जब मैं किसी प्रॉब्लम से निपट रहा होता हूँ, तो मैं उसे हल करने के लिए हर मुमकिन कदम उठाने की पूरी कोशिश करता हूँ, जब तक मैं ईमानदारी और सच्चे दिल से यह न कह सकूँ: "मैंने अपनी तरफ से पूरी कोशिश की है और मैं बस इतना ही कर सकता हूँ।" फिर मैं प्रॉब्लम के बारे में भूल जाता हूँ।
जो इंसान प्रॉब्लम के बारे में सोचता रहता
है, वह चिड़चिड़ा हो जाता है और आसानी से परेशान हो जाता है। इससे बचें। जब कोई प्रॉब्लम आए, तो उस पर फोकस करने के बजाय, उसे हल करने के हर मुमकिन तरीके के बारे में सोचें। अगर आप खुद को ठीक से नहीं सोच पा रहे हैं, तो अपनी चिंताओं की तुलना दूसरों की वैसी ही प्रॉब्लम से करें और उनके एक्सपीरियंस से सीखें ताकि फेलियर और सक्सेस के रास्ते पहचान सकें। ऐसे स्टेप्स चुनें जो सबसे लॉजिकल और रियलिस्टिक लगें, और उन्हें लागू करने के लिए कमिट करें। यूनिवर्स की पूरी लाइब्रेरी आपके अंदर स्टोर है। आप जो कुछ भी जानना चाहते हैं, वह पहले से ही वहां है। इसे जानने के लिए, आपको बस क्रिएटिव और इनोवेटिव तरीके से सोचना होगा।
गुस्सा समझ को कमज़ोर कर देता है और भावनाओं
को कठोर बना देता है, जिससे इंसान के लिए दूसरों के साथ घुलना-मिलना नामुमकिन हो जाता है। घर की ज़िंदगी एक आराम की जगह होनी चाहिए, लेकिन गुस्सा

शुद्ध, पवित्र विचारों से सुंदर और खुशबूदार बनाए रखें। इसे नफ़रत की बुरी आदतों से भरा कीचड़ भरा दलदल न बनने दें। अगर आप शांति और प्यार के फूल उगाते हैं, जो स्वर्गीय खुशबू से भरे हों, तो आध्यात्मिक जागरूकता की मधुमक्खी आपके बगीचे की ओर खिंची चली आएगी। जैसे मधुमक्खी सिर्फ़ ऐसे फूल ढूंढती है जिनसे सबसे मीठा शहद निकलता हो, वैसे ही भगवान भी आपके पास आएंगे जब आपकी ज़िंदगी मीठे, गुलाबी विचारों से भर जाएगी। तय करें कि आप अपने अच्छे आध्यात्मिक गुणों के बगीचे में बुराई और गुस्से की नुकसानदायक, सड़ी हुई घास-फूस को उगने नहीं देंगे। आप जितने ज़्यादा खिले हुए फूलों जैसे पवित्र गुणों को उगाएंगे, भगवान उतना ही ज़्यादा आपके अंदर अपनी पवित्र मौजूदगी दिखाएंगे।
पूर्वी ज्ञान की किताबों में कहा गया है कि
जो इंसान दोस्त और दुश्मन दोनों के सामने शांत और स्थिर रहता है, जिस पर गर्मी और ठंड, खुशी और दर्द के दोहरेपन का कोई असर नहीं होता, वह भगवान को बहुत प्यारा होता है। कठोर और बेरहम स्वभाव वालों को लगातार प्यार देकर, डर से परेशान और चिंताओं के बोझ तले दबे लोगों को शांति देकर, कड़वे स्वभाव वालों को मिठास देकर, दुख और दुख से दबे लोगों को खुशी देकर, और गलती और पाप के रास्ते पर भटकने वालों के लिए एक मिसाल कायम करके, आप अपने मन को फायदेमंद और क्रिएटिव कामों में लगाकर बुरी आदतों पर काबू पा सकते हैं।
मैं अक्सर कहता हूँ, "अगर आप एक घंटा पढ़ते
हैं, तो दो घंटे लिखें; अगर आप दो घंटे लिखते हैं, तो तीन घंटे सोचें; अगर आप तीन घंटे सोचते हैं, तो हर समय ध्यान करें"

भगवान ही सारी खुशियों का सोर्स हैं, और
हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में उन तक पहुँचना मुमकिन है। लेकिन इंसान अक्सर खुद को उन चीज़ों में उलझाए रखता है जो दुख की ओर ले जाती हैं। मेडिटेशन बुरी आदतों को खत्म करने और एक शानदार दुनिया में रहने का सबसे अच्छा तरीका है—एक ऐसी दुनिया जैसी जिसे उस महान ऋषि ने महसूस किया था जब उन्होंने कहा था, "हे भगवान, मैं आपका पवित्र नाम गा रहा था और मैं आप में खो गया था। जब मैं इस अवेयरनेस में लौटा, तो मैंने पाया कि मैंने अपना पुराना शरीर छोड़ दिया है और एक नए शरीर में आ गया हूँ जो आपने मुझे दिया है!"
भारत में एक और संत के बारे में भी ऐसी ही
कहानी है। एक जवान आदमी की अभी-अभी मौत हुई थी और उसके शरीर को चिता पर ले जाया जा रहा था। जैसे ही शोक मनाने वाले आग जलाने वाले थे, एक बूढ़ा आदमी अचानक दौड़ता हुआ आया और चिल्लाने लगा, "रुको! आग मत जलाओ! मैं इस शरीर का इस्तेमाल करूँगा!" जैसे ही उसने ये शब्द कहे, बूढ़े आदमी का शरीर ज़मीन पर गिर गया, जबकि जवान आदमी जलाने की लकड़ी के ढेर से उठा और जंगल की ओर भाग गया। बूढ़ा आदमी एक महान संत था और एक नवजात शिशु के बेजान शरीर में वापस आकर अपनी पूजा में रुकावट नहीं डालना चाहता था, इसलिए उसने अपनी आध्यात्मिक साधना जारी रखने के लिए उस जवान आदमी के शरीर का इस्तेमाल करने का फैसला किया।
जीवन और मृत्यु के बारे में कई अद्भुत बातें हैं जो खोजी जानी बाकी हैं। ध्यान ही रास्ता है। हमें अपने दिव्य स्वभाव के साथ तालमेल बिठाकर और ईश्वर के अनुसार जीना चाहिए। मृत्यु इंसान को डराती है क्योंकि इसने ईश्वर को हमारे जीवन से दूर रखा है।

सभी दर्दनाक चीज़ें हमें डर और खौफ से भर
देती हैं क्योंकि हम दुनिया से प्यार करते हैं, लेकिन उसका मतलब और मकसद नहीं समझते। लेकिन जब हम हर चीज़ में भगवान को देखते हैं, तो डर गायब हो जाता है। हम हमेशा ज़िंदगी में और मौत में भी "पैदा" होते हैं। सच तो यह है कि मौत एक गलत नाम है क्योंकि मौत जैसी कोई चीज़ नहीं होती। जब ज़िंदगी थक जाती है, तो हम शरीर का मोटा आवरण उतार देते हैं और कोमल, प्यारी दुनिया में लौट आते हैं। मौत का मतलब है अंत। टूटे हुए हिस्सों वाली गाड़ी एक मरी हुई गाड़ी है क्योंकि वह अपने अंत तक पहुँच चुकी है। लेकिन अमर आत्मा खत्म नहीं हो सकती। हर रात, जब हम सोते हैं, तो आत्मा ईथरिक शरीर में रहती है, उसे फिजिकल शरीर का पता नहीं होता। अगर फिजिकल चेतना के जाने का मतलब मौत होता, तो जब हम सोते हैं तो आत्मा मर जाती। लेकिन जब हम सोते हैं तो हम नहीं मरते, और न ही हम पूरी तरह से होश खोते हैं, क्योंकि जागने पर हमें याद आता है कि हमारी नींद शांतिपूर्ण थी या असहज। इसी तरह, हम मौत के बाद नहीं मरते।
जो लोग अपने मन को सख्त होने देते हैं, वे सच
में मर चुके हैं। ज़िंदगी के रहस्य को सुलझाने के लिए, आपको हर दिन नया जन्म लेना होगा। इसका मतलब है रोज़ाना किसी न किसी तरह से खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करना। सबसे बढ़कर, हमें भगवान से प्रार्थना करनी चाहिए कि वह हमें बुद्धि दे, क्योंकि बुद्धि से ही सब कुछ आता है।
खुद को बेहतर बनाने और दूसरों को फायदा पहुँचाने के लिए समझ, क्रिएटिव सोच और कंस्ट्रक्टिव, फायदेमंद काम करने चाहिए। जो कोई भी भगवान के राज में जाना चाहता है, उसे रोज़ाना अपनी पूरी काबिलियत से दूसरों की मदद करनी चाहिए।

इस रास्ते पर चलने से, इंसान को एक ज़बरदस्त खुशी मिलेगी जो बुरी आदतों को दूर कर देगी। यह खुशी मेंटल, फिजिकल और स्पिरिचुअल तरक्की का भी एक पक्का इशारा है। बेशक ऊँचे लेवल मिलेंगे, क्योंकि यही वह रास्ता है जो भगवान के राज की ओर ले जाता है।
गुस्से पर काबू पाने के लिए हर मुमकिन कोशिश करनी चाहिए, क्योंकि जैसे ही कोई उदास और चिड़चिड़ा महसूस करता है, वह अपनी मिट्टी में गलती के बीज बो देता है।
बुरी आदतों में पड़ना धीरे-धीरे होने वाली
मौत है। लेकिन, सभी परेशान करने वाली और दुख देने वाली मुश्किलों के बावजूद, हर दिन खुश और पॉजिटिव महसूस करने की कोशिश करना एक शानदार नए जन्म का संकेत है। जब तक यह इंसानी नया जन्म एक शानदार रूहानी नए जन्म में नहीं बदल जाता, तब तक किसी इंसान का नया होना नामुमकिन है; वे रुके हुए रहेंगे।
स्वभाव फैलने वाला होता है और चिंता और डिप्रेशन के समय, यह आबादी के बड़े हिस्से पर बुरा असर डाल सकता है। ज़िंदगी की बुरी घटनाओं को ज़्यादा गंभीरता से नहीं लेना चाहिए। अपने रास्ते में आने वाली हर मुसीबत पर दुखी होने और दुख मनाने से बेहतर है कि थोड़ा हंस लिया जाए। आशावादी रहना और हमेशा मुस्कुराने की कोशिश करना बहुत अच्छा है
जब कोई इंसान हिम्मत, खुशी या कोई भी
पॉज़िटिव गुण दिखाता है, तो उसका पुनर्जन्म होता है, जिसका मतलब है कि उसका असली स्पिरिचुअल नेचर दिखाकर उसकी चेतना रिन्यू हो जाती है।

और यही नया आध्यात्मिक जन्म है जो हमें
स्वर्ग के राज्य को देखने और उसमें प्रवेश करने के योग्य बनाता है।
असलम अलैकुम

दोस्ती: बुनियाद और धीरज
दोस्ती, इंसानियत के लिए भगवान के प्यार को दिखाने की सबसे बड़ी इंसानी इच्छा है।
भगवान माता-पिता के ज़रिए नए जन्मे बच्चे पर
दया और कोमलता बरसाते हैं। बच्चे के लिए उनकी भावनाएँ जन्मजात और स्वाभाविक होती हैं, क्योंकि भगवान ने तय किया है कि हमारे माता-पिता हमसे प्यार किए बिना नहीं रह सकते। दोस्ती, तब, हमारे लिए भगवान के बिना शर्त प्यार का एक शुद्ध रूप बनकर आती है।
दो अजनबी मिलते हैं, और तुरंत और दिल से एक-दूसरे की मदद करना चाहते हैं। क्या आपने कभी इस बात को समझा है? साथ की यह अचानक, आपसी इच्छा सीधे आकर्षण के पवित्र नियम से आती है। पिछले जन्मों की दो आत्माओं के बीच आपसी और मज़बूत दोस्ती धीरे-धीरे एक रूहानी रिश्ता बनाती है जो उन्हें इस जन्म में—चाहे वे कहीं भी हों—एक-दूसरे के करीब खींच लाती है।
जब तक यह इच्छा स्वार्थ और विपरीत लिंग के
प्रति आकर्षण से दूषित न हो, तब तक यह शुद्ध और बेदाग है। लेकिन दुर्भाग्य से, यह अक्सर अशुद्ध विचारों से खराब हो जाता है।
दोस्ती हमारी भावनाओं के पेड़ पर ओस वाले फूल
की तरह खिलती और फलती-फूलती है, और यह खराब और नफ़रत भरी इच्छाओं और मतलबी, मोनोपॉलिस्टिक व्यवहारों से खराब हो जाती है।

अगर आप पेड़ की जड़ों में अलग तरह की खाद डालेंगे, तो फल कम और बौने होंगे। इसी तरह, जब कोई दोस्ती के पेड़ को मतलबी भावनाओं से सींचता है, तो उसके गलत इरादे उस दोस्ती के फल को बिगाड़ देते हैं और खराब कर देते हैं। किसी में सिर्फ इसलिए दिलचस्पी लेना क्योंकि वह अमीर या असरदार है और हमारे लिए कुछ कर सकता है, उसे दोस्ती नहीं कहा जा सकता। इसी तरह, किसी के सुंदर चेहरे की वजह से उसकी तरफ अट्रैक्ट होना दोस्ती नहीं है। जब वह चेहरा अपनी जवानी वाली, मनमोहक खूबसूरती खो देता है, तो "दोस्ती" गायब हो जाएगी और पुरानी बात हो जाएगी।
यह सच है कि दोस्ती हर जगह मिलना मुश्किल है। कुछ लोग ऐसे होते हैं जिन्हें आप रोज़ देखते हैं और कभी असल में जानते नहीं। कुछ ऐसे होते हैं जिन्हें आप अच्छी तरह जानते हैं, भले ही आप उनसे कभी मिले न हों। आपको अपने अंदर की सही समझ को सीखना और बढ़ाना होगा।
आप जहां भी हों, अपनी आंखें खुली रखें, और अगर आपको किसी के प्रति सच्चा इमोशनल अट्रैक्शन महसूस हो, तो आपको उस व्यक्ति के साथ दोस्ती को और मज़बूत करना चाहिए क्योंकि वह पिछले जन्म में आपका दोस्त था।
ऐसे कई दोस्त हैं जिन्हें हम पिछले जन्मों से जानते हैं, लेकिन वे दोस्ती मैच्योर नहीं हुई या अपनी पूरी क्षमता तक नहीं पहुंच पाई। कुछ समय की जान-पहचान वालों की रेत पर खुदाई करने के बजाय मौजूदा नींव पर बनाना बेहतर है। यह सोचना आसान है कि आपके बहुत सारे दोस्त हैं, जब तक कि वे आपको दर्द या नुकसान न पहुंचाएं, जिससे आपको बहुत निराशा हो।

आपके जीवन में , जीवन में कुछ भी नहीं है
मेरी आँखें एक ऐसे दोस्त से खुश हैं जो
सहमत है
और हर वो दोस्त जिसका प्यार भगवान के लिए
नहीं है
मुझे उसके प्यार पर भरोसा नहीं है
दोस्ती और स्नेह सभी इंसानी रिश्तों में
होना चाहिए : माता -पिता और बच्चों के बीच , पति -पत्नी के बीच , पुरुष और पुरुष के बीच , महिलाओं और महिलाओं के बीच , और भाई-बहन के रूप में पुरुष और महिलाओं के बीच। यह पवित्र है और इसमें कोई बंधन या शर्तें नहीं हैं। जब आप दूसरों के साथ रहने की इच्छा महसूस करते हैं , तो आप भगवान की मौजूदगी महसूस करते हैं।
दोस्ती एक दिव्य प्रेरणा है। भगवान सिर्फ़ माता -पिता और कुछ रिश्तेदारों के ज़रिए अपने इंसानी बच्चों की देखभाल नहीं करते ; वह हमें अपने दिल की गहराइयों से सच्चा और सच्चा प्यार दिखाने के मौके देने के लिए दोस्त भी देते हैं।
इंसान में जितनी कम इंसानी कमियां और जितने ज़्यादा अच्छे गुण होंगे , उसके उतने ही ज़्यादा दोस्त होंगे। पैगंबर और महान हस्तियां सभी के दोस्त थे , और उनके जैसा बनने के लिए , हमें अपने प्यार को स्वार्थ के दाग से साफ़ करना होगा।
जब हम दूसरों को अपने प्यार का यकीन दिला
पाते हैं
और जब हम समय की परीक्षाओं और दूसरे टेस्ट से
गुज़रकर पक्का हो जाते हैं
कोई हमें दिल से सच्चा प्यार करता है
और हम उस व्यक्ति के प्रति भी ऐसा ही महसूस
करते हैं

पर्सनल फ़ायदे के लिए नहीं , बल्कि सिर्फ़
दोस्ती की नब्ज़ महसूस करने के लिए
हम भगवान का प्रतिबिंब देखते हैं और हम भगवान
की उपस्थिति महसूस करते हैं
और हम उस धन्य दोस्ती में भगवान की आवाज़
सुनते हैं
हमें अपने प्यार को सिर्फ़ एक इंसान तक ही
सीमित नहीं रहने देना चाहिए , बल्कि हमें अच्छे
आदर्शों वाले दूसरे लोगों में भी इस पवित्र प्यार
की नींव मज़बूत करनी चाहिए।
अगर आप – भगवान आपकी रक्षा करे – किसी बुरे
इरादे वाले इंसान से दोस्ती करने की कोशिश
करेंगे , तो आप निराश होंगे। पहले अच्छे लोगों से
दोस्ती करें , और फिर दूसरों के साथ दोस्ती की
भावना तब तक फैलाते रहें जब तक आप सबके लिए
अपनापन महसूस न करें और यह न कह सकें , "मैं सबका
"दोस्त हूँ।
महान पैगंबरों को दूसरों से प्यार था , इसलिए
उन्होंने खूबसूरती से माफ किया और लोगों से
गलतियों को माफ करने और बदले में वैसा ही करने से
बचने की अपील की।
सच्ची दोस्ती एक पवित्र प्यार है क्योंकि यह
ईमानदार , पवित्र , सच्ची और हमेशा रहने वाली होती
है
एक आध्यात्मिक दार्शनिक ने दोस्ती का बहुत
:खूबसूरती से वर्णन करते हुए कहा
सबसे बढ़िया वादा जो हम अपने दोस्तों से कर "
सकते हैं , वह यह है कि हम कहें : सच हमेशा हमारे बीच
रहे। किसी के बारे में यह कहना कितना सुंदर है :
मुझे उससे मिलने , उससे बात करने या उसे अपनी
दोस्ती साबित करने के लिए लिखने की ज़रूरत नहीं
है और हमें अपनी दोस्ती पक्की करने और एक -दूसरे

हमारे प्रियजन मृत्यु और अन्य परिस्थितियों के माध्यम से हमसे छीन लिए जाते हैं , ताकि हम न केवल मानवीय रिश्तों में लोगों से प्रेम करना सीख सकें , बल्कि स्वयं प्रेम से प्रेम करना सीख सकें —वह प्रेम जो ईश्वर है , जो सभी मानवीय मुखौटों के पीछे मौजूद है और दिव्य प्रेम के साथ , हम ब्रह्मांड के स्वामी के विभिन्न रूपों के रूप में सभी से प्रेम करने में सक्षम होंगे।

दोस्ती का मतलब है बिना किसी स्वार्थ के अपने प्यार को दूसरों में लगाना। शादी में सेक्स की ज़िम्मेदारी होती है , और पारिवारिक जीवन में विरासत में मिली आदतें होती हैं। लेकिन दोस्ती में कोई ज़िम्मेदारी या मजबूरी नहीं होती , किसी भी तरह के दबाव या दबाव की कोई जगह नहीं होती , बल्कि यह एक ऐसा प्यार होता है जो दिल से निकलता है और वफ़ादारी की शर्त के अलावा किसी शर्त से बंधा नहीं होता , जिसके बिना कोई दोस्ती टिक नहीं सकती। यह शर्त दोनों दोस्तों की ज़िम्मेदारी है , क्योंकि टैंगो के लिए दो लोगों की ज़रूरत होती !है

आइए हम सभी को अपना प्यार दें। आइए हम प्रार्थना करें कि हम अपने पुराने दोस्तों से मिलें , और उनके साथ अपनी दोस्ती को मज़बूत करें ताकि हम आखिरकार भगवान की दोस्ती को समझ सकें और उसके लायक बन सकें।

जब तक हम परमेश्वर के बच्चों से प्यार और मेल -जोल की भावना से प्यार नहीं करेंगे , हम इंसानियत के मालिक के प्यार को महसूस नहीं कर पाएंगे।

मैं किसी अजनबी को नहीं जानता और कितनी बड़ी !खुशी और आनंद

अगर हम एग्जाम को याद नहीं रख सकते और दोबारा नहीं जी सकते, तो एग्जाम देने का कोई फ़ायदा या अहमियत नहीं है। हम अपने विचारों, भावनाओं और मोटिवेशन को देखकर और अपने पिछले कामों को एनालाइज़ करके सीखते हैं। एक इंसान की कीमत और अहमियत उसकी अच्छी याददाश्त में होती है। उदाहरण के लिए, “सामी” को हर सुबह उठने पर याद आता है कि वह सामी है, और याद करने के ज़रिए वह अपने जीवन के अनुभवों को सामी नाम से जोड़ता है। जब हम किसी पुराने अनुभव को याद करना चाहते
हैं, या जब हमें उसकी दोबारा ज़रूरत होती है, तो हम उसे अपने सबकॉन्शियस माइंड से वापस पा सकते हैं। यह याद करके कि हमने पहले क्या किया था या हमारे साथ क्या हुआ था, हम कोई भी ऐसा काम पूरा कर सकते हैं जिसके लिए किसी ऐसे स्किल की ज़रूरत होती है जिसे हमने पहले सीखा या प्रैक्टिस किया हो। हम हालात के हिसाब से यह भी पहचान सकते हैं कि हमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। सबकॉन्शियस मन हमेशा चौकन्ना रहता है, दिन भर इंसान के सभी अनुभवों को रिकॉर्ड करता है और नींद में भी अपना काम जारी रखता है, रात के पहरेदार की तरह शरीर पर नज़र रखता है। जागने पर, इंसान को हमेशा पता होता है कि उसकी नींद शांतिपूर्ण और आरामदायक थी या नहीं। सबकॉन्शियस मन की याददाश्त की शक्ति हमेशा चौकन्ना और धन्य दिव्य चेतना की क्षमताओं में से एक है।
उस जागरूकता का बीज हर आत्मा में बोया जाता
है, क्योंकि आत्मा अपने स्वभाव से ही समझती है कि वह हमेशा भगवान में रहती है। याददाश्त हमेशा रहने का बीज है; अगर हम इसे पालें और डेवलप करें, तो हम इस जीवन और अपने पिछले जन्मों की सभी घटनाओं को भी याद रख सकते हैं।

इंसान होने के नाते, हम इस जीवन में आई सभी मुश्किलों को याद रख सकते हैं, तो फिर हम अपनी आत्मा की सभी रूहानी मुश्किलों को क्यों याद नहीं रख सकते?
याददाश्त के दो रूप होते हैं: इंसानी
याददाश्त, जो इस जीवन के सभी अनुभवों को याद करती है, और पवित्र याददाश्त, जो आत्मा के सभी जन्मों के अनुभवों को याद करती है। ज़्यादातर लोग सिर्फ़ इंसानी याददाश्त से ही वाकिफ़ हैं।
लेकिन हमारी पवित्र स्मृति क्यों निष्क्रिय
और स्थिर पड़ी है, गहरी नींद में खोई हुई है?
कुछ लोगों में कई तरह के अनुभव याद करने की क्षमता होती है: इंसानी और आध्यात्मिक। दूसरे लोग अपने हाल के अनुभव भी साफ़-साफ़ याद नहीं कर पाते।
दिमाग की समझने की क्षमता के हिसाब से मेमोरी
के लेवल और डिग्री होती हैं। अच्छी मेमोरी बनाने के लिए पढ़ाई, दिमागी फोकस, सोच-विचार और सभी यादगार अनुभव ज़रूरी हैं। मेमोरी बनाए बिना, कोई भी इंसान अच्छी और पूरी समझ हासिल नहीं कर सकता। अगर कोई टेस्ट देता है और फिर उसे भूल जाता है, तो वह उस टेस्ट की वैल्यू और अहमियत खो देता है। अपनी याददाश्त की क्वालिटी को बेहतर बनाकर,
हम इसे इतना मज़बूत कर सकते हैं कि हम सब कुछ याद रख सकें, जिसमें हमारा स्वर्ग का जन्म भी शामिल है। और अपनी पवित्र याददाश्त को जगाकर—ताकि हम अपने पिछले जन्मों के सभी अनुभवों के साथ-साथ अपने अमर आध्यात्मिक स्वभाव को भी याद कर सकें— हम अमरता पा सकते हैं।
सही पॉस्चर और सही फिजिकल एक्सरसाइज
याददाश्त बढ़ाने के लिए फायदेमंद हैं। इस ज़माने में, जहाँ अलग-अलग कामों और ज़िंदगी के अलग-अलग

हिस्सों में हाथ से काम करने की जगह मशीनों ने ले ली है, लोग बैठे रहने वाले हो गए हैं और उन्हें रेगुलर एक्सरसाइज की बहुत ज़रूरत है। इसलिए, घरों और बिल्डिंग्स में इस्तेमाल के लिए एक्सरसाइज के ऑटोमेटेड तरीके बनाए गए हैं।
एक्सरसाइज़ करते समय, सबसे ज़्यादा फ़ायदे
पाने के लिए अपने दिमाग को ज़रूरी एनर्जी पर फोकस करना ज़रूरी है। सिर्फ़ अपनी मसल्स को स्ट्रेच और टेंशन देना काफ़ी नहीं है; आपको उस लाइफ़ फ़ोर्स को जगाना और उसे डायरेक्ट करना होगा जो आपके शरीर को ताकत और एनर्जी देती है।
कुछ खाने की चीज़ें दिमाग के लिए फायदेमंद
होती हैं, कुछ मसल्स और नसों के लिए, और कुछ फिजिकल डेवलपमेंट और शरीर के अलग-अलग अंगों और हिस्सों के मेंटेनेंस के लिए। याददाश्त बढ़ाने के लिए, ऐसी चीज़ें खानी चाहिए जो दिमाग की ताकत बढ़ाएं। जैसे, सोने से पहले पिसे हुए अखरोट और बादाम में नींबू या संतरे का जूस की कुछ बूंदें मिलाकर खाने से याददाश्त बेहतर हो सकती है। योगी भी कहते हैं कि दूध और पनीर दिमाग को
तेज़ करने वाले खाने हैं। वे कहते हैं कि थकान और चिंता के समय, एक गिलास पानी में एक या दो नींबू का रस मिलाकर पीना चाहिए, ठंडे पानी से सिर धोना चाहिए, और इसे अपनी कनपटी, भौंहों के बीच, नाक के छेदों और कानों में भी डालना चाहिए। इससे नसें आराम करती हैं, दिमाग शांत होता है, और अच्छी याददाश्त जागती है।
ज़्यादा फ़ैटी खाना खाने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे दिमाग की सतह पर ब्लड वेसल में फ़ैटी जमा हो सकती है और वे आपस में चिपक सकती हैं।

भारतीय अध्यात्मवादियों का कहना है कि सूअर
का मांस और बीफ़ इंसान की सेहत के लिए नुकसानदायक हैं। इन दोनों तरह के मीट में यूरिक एसिड का लेवल ज़्यादा होता है। इसके अलावा, कहा जाता है कि सूअर और बीफ़ दोनों की याददाश्त कमज़ोर होती है। उनका दावा है कि इनका मीट खाने से असल में किसी की शारीरिक और मानसिक क्षमताएँ बढ़ सकती हैं। प्रैक्टिस से याददाश्त को बेहतर बनाया जा
सकता है। यह कहना गलत है कि जो इंसान जन्म से ही शारीरिक रूप से कमज़ोर होता है, वह कभी ताकतवर नहीं बन सकता। ज़िंदगी के हर पहलू में बड़ी चीज़ें हासिल करने की हमेशा गुंजाइश और क्षमता होती है।
हमें यह जानना चाहिए कि सही रास्ता और सही रास्ता कैसे खोजना है
कुछ डॉक्टरों का कहना है कि खानदानी मानसिक विकलांगता वाले व्यक्ति को ज़िंदगी भर यह बीमारी रहती है। हालांकि, यह दिखाया गया है कि मानसिक एकाग्रता की एक्सरसाइज़ से कई मानसिक कमियों को दूर किया जा सकता है। पश्चिम में इस क्षेत्र में रिसर्च कम हुई है, और इसलिए कई साइकोलॉजिस्ट सदियों पहले महान भारतीय योगियों द्वारा सिखाए गए गहरी एकाग्रता के तरीकों से अच्छी तरह वाकिफ नहीं हैं।
ज़्यादातर लोगों को कॉन्संट्रेशन बढ़ाने के सही तरीके पता नहीं होते। मेंटल एबिलिटी पहले से होती हैं लेकिन पूरी तरह से डेवलप नहीं होतीं। अपनी मेंटल कैपेसिटी और रिसेप्टिवनेस को डेवलप न करने से गंभीर प्रॉब्लम होती हैं। शरीर की तरह, दिमाग को भी हेल्थ, एक्टिविटी और एनर्जी के लिए सही एक्सरसाइज़ की ज़रूरत होती है।

इसलिए, अच्छी याददाश्त बनाने के लिए फिजिकल एक्सरसाइज, हेल्दी खाना और अच्छी पॉजिटिव सोच की ज़रूरत होती है।
खास बातें याद करने की कोशिश करें और मन में विज़ुअलाइज़ेशन करें। किसी चीज़, सीन या सुंदर नज़ारे को देखें, फिर उस इमेज को अपने मन में फिर से बनाने की कोशिश करें। गानों और भजनों की धुनों को याद करने और उन्हें मन में गाने की कोशिश करने से भी याददाश्त बढ़ाने में मदद मिलती है।
गहरी और ध्यान से किया गया कोई भी काम
याददाश्त को बढ़ाएगा
कविता और संगीत में एक खास इमोशनल क्वालिटी होती है। हम सभी अपनी ज़िंदगी के सबसे गहरे दुख और सबसे बड़ी खुशियों को आसानी से याद कर लेते हैं। क्यों? क्योंकि उन अनुभवों के पीछे की भावना बहुत गहरी थी। जो कुछ भी बहुत गहराई से महसूस होता है, उससे याददाश्त मज़बूत होती है। इसके अलावा, कविताएँ लिखना और जोड़-घटाना जैसी दिमागी कसरतें भी याददाश्त और दिमागी फोकस बढ़ाने के बहुत अच्छे तरीके हैं।
याददाश्त बढ़ाने के लिए, हर काम गहरे मेंटल फोकस के साथ करना चाहिए। ज़्यादातर लोग अपने काम भटकते हुए मन से करते हैं, जिससे उनके कामों और विचारों में बहुत बड़ा गैप आ जाता है। इसी वजह से उन्हें कुछ भी ठीक से याद नहीं रहता। अगर कोई इंसान कुछ याद रखना चाहता है, तो उसे पूरी जागरूकता और होश के साथ करना चाहिए।
जो लोग भगवान से प्यार करते हैं, उन्हें अपने काम करते समय उनके बारे में सोचना चाहिए, लेकिन इससे वे उसी समय भगवान के बारे में सोचना बंद नहीं कर देते। हालांकि, ध्यान के दौरान, सिर्फ़ भगवान के बारे में सोचना चाहिए। ध्यान दें कि

ध्यान से याददाश्त मज़बूत होती है और समझने की क्षमता बढ़ती है।
मेडिटेशन क्या है? यह दुनिया की आत्मा से
मिलना है, सभी इंसानी सीमाओं से आगे बढ़ना है, और यह याद रखने की कोशिश करना है कि इंसान आत्मा है, शरीर नहीं। जब मेडिटेशन करने वाला खुद को उस शरीर के बजाय अमर आत्मा से जोड़ने के लिए होश में दिमागी कोशिश शुरू करता है जिसमें वह सिर्फ़ एक जन्म के लिए रहता है, तो उसे अपने पिछले जन्म के कई अनुभव याद आएंगे और आखिर में उसे याद आएगा कि वह भगवान के दिल से निकला है।
भगवान में सभी इंसानी जीवन और हर व्यक्ति के जीवन की यादें छिपी हैं। जब कोई अपने आध्यात्मिक स्व के साथ तालमेल में होता है, तो अविनाशी दिव्य स्व के बीते हुए युग और भूली हुई शक्तियां उसकी चेतना में फिर से उभर आएंगी। ध्यान का मतलब है यह याद रखना कि कोई नश्वर शरीर नहीं है, बल्कि एक अमर आत्मा है: भगवान के साथ एक।
दिन में हम खुद को सीमित इंसान समझते हैं,
लेकिन रात में, गहरी, बिना सपनों वाली नींद में हम अपनी इंसानी हालत भूल जाते हैं।
मेडिटेशन के ज़रिए, हम अपनी कोशिश से, भले ही कुछ समय के लिए ही सही, दुनियावी मोह-माया से बच सकते हैं। हम शरीर की जागरूकता छोड़ सकते हैं और याद रख सकते हैं कि हम दिव्य आत्माएं हैं। जो लोग इस प्रैक्टिस में लगे रहते हैं, वे खुद के मालिक और सच्चे गाइड बन जाते हैं।
भगवान ने हमें याददाश्त इसलिए दी है ताकि हम
वह सब कुछ बना सकें और याद रख सकें जो अच्छा और अच्छा है। याददाश्त का गलत इस्तेमाल इंसानों को बहुत नुकसान पहुंचाता है।

जो कोई किसी पुराने दुख की वजह से किसी दूसरे इंसान से नाराज़गी और नफ़रत रखता है, वह अपनी याददाश्त का गलत इस्तेमाल कर रहा है। हालांकि, उनसे सीखने के लिए बुरे अनुभवों को याद करने में कुछ भी गलत नहीं है। इस तरह, एक इंसान अपने पिछले कामों को एनालाइज़ करता है और उन्हीं गलतियों को दोहराने से बचता है जिनके कड़वे और दर्दनाक नतीजे हुए।
गलत विचारों पर दोबारा विचार नहीं करना
चाहिए, क्योंकि वे मन में ज़्यादा समय तक रहेंगे। भगवान ने हमें याददाश्त इसलिए दी है ताकि हम जीवन के सबक और अच्छे अनुभवों को ज़िंदा रख सकें। पुराने गलत विचारों को याद करने से बचकर दूर करना चाहिए। अगर वे ज़बरदस्ती मन में जगह बनाते हैं, तो हमें उन्हें रखने या उनका स्वागत करने से मना कर देना चाहिए।
हम फिर से कहते हैं: बुरे अनुभवों के बारे में सोचना और उन्हें दोहराना, भगवान की दी हुई याद का गलत इस्तेमाल है। इसके बजाय, हमें अपनी यादों का इस्तेमाल सिर्फ़ अच्छे विचारों और अच्छे अनुभवों के लिए करने का तय करना चाहिए, और अपने मन से सभी बुरी और नफ़रत भरी यादों को निकाल देना चाहिए। हमें वह सब देखना, सुनना, चखना, छूना, महसूस
करना और चाहना चाहिए जो अच्छा, सेहतमंद, सही और फायदेमंद हो। और हमें अपनी यादों के खजाने में अच्छे अनुभवों और मुश्किलों को संभालकर रखना चाहिए।
जो इंसान अच्छी भावनाएँ महसूस करता है, अच्छे विचार सोचता है, और प्रकृति और लोगों में सिर्फ़ अच्छाई देखता है, उसे सिर्फ़ अच्छी बातें ही याद रहेंगी।

हमें याददाश्त एक पवित्र तोहफ़े के तौर पर दी
गई है ताकि हम अच्छी चीज़ों को याद रखने की प्रैक्टिस कर सकें, जब तक कि हम आखिर में सबसे बड़ी अच्छाई को याद न कर लें: भगवान।
जैसे-जैसे हम हर चीज़ में अच्छाई और नेकी
देखते हैं, हम एक दिन पाएंगे कि छिपी हुई दिव्य शक्ति विचारों, एहसासों और भावनाओं के उन सभी छोटे-छोटे छेदों को तोड़कर बिखेर देगी, जिनसे हमें दुनिया में दिव्य सुंदरता और तालमेल की सिर्फ़ झलक मिलती थी, और आध्यात्मिक चेतना की खिड़की से हम पूरी अच्छाई और एकदम परफ़ेक्शन देखेंगे।
हम भगवान से प्रार्थना करते हैं कि वह पवित्र याद की हमेशा रहने वाली लौ को जगाने और फिर से जलाने में हमारी मदद करें, जब तक कि यह भूल और लापरवाही के अंधेरे को जला न दे, ताकि हम याद रख सकें कि हम भगवान की आत्मा और उनके यूनिवर्सल प्यार के साथ एक थे और अब भी हैं।

अगर आप सुबह भगवान को याद करते
हैं
दोपहर और शाम को
आप एनर्जेटिक और खुश महसूस
करेंगे
आकाश में चील की तरह उड़ो
आप अपना समय आराम से बिताएंगे
और यह हवा में खुशबू की तरह फैल जाता है
सृष्टिकर्ता पर आपका भरोसा
सबसे तेज़ हथियार है
खुद को यकीन और उम्मीद से
लैस करें

यदि आप परमेश्वर को खोजते हैं,
जो धार्मिकता का स्रोत है
वह अमीर हो जाती है, बल्कि
वह सबसे अमीर बन जाती है
एक सिद्ध तथ्य

मास्टर परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद

खुद यह तरीका आज़माने से पहले मेरी बातों को
शक से नकारें। आप शायद ऐसी कई थ्योरी सुन-सुनकर थक गए होंगे जिनका आपकी ज़िंदगी से कोई लेना-देना नहीं है। मैं जो कह रहा हूँ वह कोई थ्योरी नहीं है, बल्कि एक साबित सच है, और मैं आपको यह बताने की कोशिश करूँगा कि असल में क्या टेस्ट किया जा सकता है।

मैं बहुत खुशकिस्मत था कि मुझे कई साल पहले
भारत के एक महान ऋषि से यह साइंटिफिक सच सीखने को मिला। आपको हैरानी हो सकती है कि मैं आपको क्यों हिम्मत दे रहा हूँ और इन बातों की तरफ आपका ध्यान क्यों खींच रहा हूँ। क्या मेरा कोई मतलबी मकसद है? मेरा जवाब है बिल्कुल नहीं। मैं बस इतना चाहता हूँ कि ये सच आपको बताऊँ, और उम्मीद करूँ कि बदले में मुझे सच्ची खुशी मिले क्योंकि मैं आपको इन्हें फॉलो करने और इनके आनंद का अनुभव करने में खुशी पाने में मदद करूँगा।

अब मुझे फिजियोलॉजी के कुछ पहलुओं पर ध्यान देना होगा ताकि कम से कम इस प्रोसेस को आम तौर पर समझा जा सके। मैं मेन सेंटर्स या एक्सिस के काम करने के तरीके और दिमाग से – इन सेंटर्स के ज़रिए
– बाहरी और अंदरूनी सेंसरी ऑर्गन्स तक बहने वाले

इलेक्ट्रिकल करंट का ज़िक्र करूँगा, जो उन्हें ज़िंदा और वाइब्रेंट रखता है।

छह मुख्य सेंटर हैं जिनके ज़रिए ज़रूरी करंट,
या जीवन बिजली, पूरे नर्वस सिस्टम में पहुँचती है। ये सेंटर हैं:

1 मेडुला केंद्र

2 ग्रीवा केंद्र

3 पृष्ठीय केंद्र

4 काठ केंद्र

5 त्रिक केंद्र

6 कोक्सीजील केंद्र

दिमाग सबसे बड़ा इलेक्ट्रिकल
डिस्ट्रीब्यूटर (हायर सेंटर) है, और सभी सेंटर एक-दूसरे से जुड़े होते हैं और सबसे बड़े सेंटर (ब्रेन सेल्स) के असर में काम करते हैं। ब्रेन सेल्स इन सेंटर्स या वर्टिब्रल एक्सॉन के ज़रिए ज़रूरी करंट (या बिजली) भेजते हैं, जो बदले में अपना इलेक्ट्रिकल चार्ज अफ़ेरेंट और ट्रांसमिटिंग नर्व्स में भेजते हैं जो सेंसरी इंपल्स और छूने और देखने वगैरह के एहसास का काम संभालते हैं।

दिमाग से निकलने वाला यह इलेक्ट्रिकल करंट
शरीर (जिसमें अंदरूनी और बाहरी अंग शामिल हैं) का जीवन है। इस इलेक्ट्रिकल मीडियम के ज़रिए, सेंसरी जानकारी दिमाग तक पहुँचती है, जिससे विचारों की प्रोसेसिंग शुरू होती है।

अगर आत्मा शरीर की परेशान करने वाली भावनाओं (जो आपस में जुड़े विचारों के चक्र बनने में मदद करती हैं) के बहाव को रोकना चाहती है, तो उसे इलेक्ट्रिकल करंट को कंट्रोल करना होगा और पूरे नर्वस सिस्टम से उसके बहाव को सात मुख्य सेंटर (दिमाग सहित) में उलटना होगा, ताकि इस तरह वह बाहरी और अंदरूनी अंगों को पूरा आराम दे सके।

नींद के दौरान, दिमाग और सेंसरी अंगों के बीच इलेक्ट्रिकल कनेक्शन थोड़ा टूट जाता है, जिससे सुनने और छूने जैसी नॉर्मल सेंसेशन दिमाग तक नहीं पहुंच पातीं। क्योंकि यह रुकावट अधूरी होती है, इसलिए कोई भी काफी मज़बूत बाहरी स्टिमुलस इस इलेक्ट्रिकल कनेक्शन को फिर से बना सकता है, जिससे स्टिमुलस दिमाग तक पहुंच सकता है और इंसान को जगा सकता है। हालांकि, नींद के दौरान, दिल, फेफड़े और दूसरे अंदरूनी अंगों में लगातार इलेक्ट्रिकल करंट बहता रहता है - जिससे वे ज़िंदा और काम करते रहते हैं।

क्योंकि नींद के दौरान शरीर की इलेक्ट्रिकल एक्टिविटी पूरी तरह से कंट्रोल में नहीं होती, इसलिए बेचैनी, बीमारी और तेज़ बाहरी उत्तेजना जैसी शारीरिक संवेदनाएं सोने वाले को परेशान कर सकती हैं। हालांकि, एक साइंटिफिक तरीके का इस्तेमाल करके, हम शरीर के अंदरूनी और बाहरी दोनों कामों को एक साथ और पूरी तरह से कंट्रोल कर सकते हैं—यह प्रैक्टिस की पराकाष्ठा है। लेकिन पूरा कंट्रोल पाने के लिए कई सालों की पूरी प्रैक्टिस की ज़रूरत हो सकती है।

जैसे सोने के बाद बाहरी अंग तरोताज़ा हो जाते हैं, जो शरीर के लिए आराम होता है, वैसे ही इस साइंटिफिक तरीके को अपनाने से अंदरूनी अंग भी

बहुत तरोताज़ा हो जाते हैं, और उनकी ताकत बढ़ जाती है, जिससे ज़िंदगी लंबी होती है।

जैसे हम नींद से नहीं डरते कि कहीं हमारे
सेंस सोए हुए न रहें और काम न कर पाएं, वैसे ही हमें होश में मौत का अभ्यास करने में भी नहीं हिचकिचाना चाहिए, यानी अपने अंदर के अंगों को आराम देना चाहिए। तब मौत हमारे कंट्रोल में होगी, ताकि जब हम पाएं कि यह घर टूट-फूट गया है और रहने लायक नहीं रहा, तो हम इसे अपनी मर्ज़ी से और पूरी जानकारी के साथ छोड़ सकें। "आखिरी दुश्मन जिसे हराना है, वह है मौत"

हम इस तरीके को नीचे दिए गए उदाहरण से समझा
सकते हैं:

अगर किसी शहर का मेन टेलीफ़ोन एक्सचेंज शहर
के अलग-अलग हिस्सों से जुड़ा है, तो उन हिस्सों में कॉल करने वाले, एक्सचेंज के मैनेजमेंट या कंट्रोल की परवाह किए बिना, तारों से बहने वाले बिजली के करंट के ज़रिए सेंट्रल एक्सचेंज से लगातार जुड़ सकते हैं। हालांकि, अगर मेन टेलीफ़ोन एक्सचेंज अलग-अलग एक्सचेंज को डिस्कनेक्ट करना चाहता है, तो वह मेन इलेक्ट्रिकल स्विच को बंद कर सकता है, जिससे शहर के अलग-अलग हिस्सों में बिजली का फ्लो रुक जाएगा।

इसी तरह, वैज्ञानिक तरीका हमें हमारे पूरे
शरीर में फैली प्राण ऊर्जा को हमारे केंद्रीय क्षेत्रों, यानी रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क तक खींचने के लिए ज़रूरी प्रक्रिया देता है। यह तरीका रीढ़ की हड्डी और मस्तिष्क को चुम्बकित करके काम करता है, जिसमें सात मुख्य ऊर्जा केंद्र होते हैं। नतीजतन, पूरे शरीर में फैली जीवन शक्ति

रीढ़ की हड्डी के ज़रिए मस्तिष्क तक खींची और भेजी जाती है। मस्तिष्क तक पहुँचने पर, हम इसे प्रकाश के रूप में महसूस करते हैं और अनुभव करते हैं। इस अवस्था में, आध्यात्मिक आत्मा खुद को शारीरिक और मानसिक विकर्षणों से मुक्त कर पाती है।

आध्यात्मिक आत्मा दो तरह के "लोगों" से आने
वाली टेलीफ़ोन रिपोर्ट से परेशान होती है - उसकी मर्ज़ी के खिलाफ़: एक ऊँचा वर्ग (विचार) और एक नीचा वर्ग (शारीरिक एहसास)। इन दोनों वर्गों से रिश्ता तोड़ने के लिए, उसे इलेक्ट्रिकल स्विच बंद करके (यानी, मेडिटेशन करके) टेलीफ़ोन के तारों से बहने वाली बिजली को सेंट्रल बैटरी तक खींचना होगा ताकि वह शांति और आज़ादी का आनंद ले सके।

ध्यान एनर्जी का मुख्य डायरेक्टर और डिस्ट्रीब्यूटर है, जो दिमाग से सेंसरी और मोटर नर्व्स तक ज़रूरी इलेक्ट्रिकल करंट भेजने के लिए ज़िम्मेदार है। उदाहरण के लिए, जब हम किसी परेशान करने वाली मक्खी को भगाते हैं, तो हम मोटर नर्व्स में इलेक्ट्रिकल करंट भेजने के लिए ध्यान की पावर का इस्तेमाल करते हैं, जिससे हाथ की मनचाही मूवमेंट होती है। मैं यह ध्यान की पावर का अंदाज़ा देने के लिए बता रहा हूँ, जिससे शरीर के अंदर इलेक्ट्रिकल करंट को कंट्रोल किया जा सकता है और ऊपर बताए गए सेंटर्स तक भेजा जा सकता है।

यहां मैं उन अवस्थाओं के बारे में बताना चाहूंगा जो बायोइलेक्ट्रिक करंट पर पूरे कंट्रोल के बाद होती हैं। शुरुआत में, रीढ़ की हड्डी के मैग्नेटाइज़ेशन की वजह से व्यक्ति को बहुत आकर्षक एहसास होता है। हालांकि, लगातार और लंबे समय तक प्रैक्टिस करने से एक ऐसी सचेतन खुशी की

स्थिति आएगी जो शरीर की चेतना में उत्तेजना को खत्म कर देती है।

हमने इस खुशी की हालत को अपना आखिरी मकसद और दुनिया भर की ज़रूरत बताया है, क्योंकि इसमें हम भगवान या खुशी की सच्ची समझ महसूस करते हैं और अपनी चेतना का फैलाव महसूस करते हैं। हम जितना ज़्यादा इस हालत का अनुभव करते हैं, हमारी पहचान (हमारा छोटा सा 'मैं' या 'ईगो') उतनी ही कम होती जाती है और खत्म होती जाती है, और हम उतनी ही तेज़ी से दुनिया की चेतना के करीब आते हैं और भगवान से गहराई से और सीधे जुड़ जाते हैं।

सच तो यह है कि धर्म हमारी कॉस्मिक चेतना में हमारे खुद को खत्म करने के अलावा और कुछ नहीं है। इसलिए, इस खुशी की हालत में, हम विश्वास की सीढ़ी चढ़ते हैं, इंद्रियों के दम घोंटने वाले माहौल और विचारों की उथल-पुथल को पीछे छोड़ते हुए, और दिव्य आनंद की दुनिया में प्रवेश करते हैं।

इस तरीके से हम दुनियावी सच को महसूस करते
हैं, और जब यह अच्छी हालत असली हो जाती है - लगातार प्रैक्टिस से - तो हम खुद को हमेशा अपने अंदर बैठे भगवान के पास पाते हैं, और हम काम के फल को देखे बिना अपने काम बेहतर तरीके से करते हैं, इसलिए हम अपने आप (ईगो) और उस ईगो से पैदा होने वाले सुख-दुख के एहसास से ज़्यादा अपने कामों की परवाह करते हैं।

सभी धर्मों—ईसाई, इस्लाम और हिंदू धर्म—की शिक्षाओं में एक बुनियादी सच्चाई है: जब तक कोई इंसान अपने सार को आत्मा—आनंद का स्रोत—के रूप में नहीं पहचानता, तब तक वह सीमित सोच से बंधा रहेगा और प्रकृति के अटल और कठोर नियमों के अधीन

रहेगा। अपने असली स्वरूप को जानने से हमेशा की आज़ादी मिलती है। हम खुद को जाने बिना भगवान को नहीं जान सकते, क्योंकि हमारे स्वभाव का सार उनके जैसा ही है। इंसानों को भगवान की छवि में बनाया गया है। सच्चे साइंटिफिक मेडिटेशन के मेहनती और सच्चे अभ्यास से, आप खुद को जान पाएंगे—यानी, आपको एहसास होगा कि आप एक धन्य आत्मा हैं—और आप भगवान को जान पाएंगे।

आध्यात्मिक ध्यान के तरीकों में भगवान को जानने के सभी ज़रूरी तरीके शामिल हैं। वे धर्मों और विश्वासों के बीच के अंतर पर ध्यान नहीं देते क्योंकि इनमें से कुछ अंतर लोगों की सोच में कन्फ्यूजन पैदा करते हैं।

दूसरे तरीकों के मुकाबले साइंटिफिक
मेडिटेशन की बेहतरी इस बात में है कि यह उसी चीज़ से बहुत करीब से जुड़ा है और सीधे काम करता है जो हमें हमारे सीमित रूप से बांधती है: जीवन ऊर्जा। इस ऊर्जा को रीडायरेक्ट करने के बजाय, यानी इसे अंदर की ओर भेजकर और आत्मा की फैलती और फैलने वाली शक्तियों में मिलाने के बजाय, यह बाहर की ओर बहती है, शरीर और मन को लगातार चलते हुए रखती है, जिससे शारीरिक एहसास और कुछ पल के विचारों के रूप में आध्यात्मिक रूप में गड़बड़ी होती है।

क्योंकि जीवन ऊर्जा बाहर की ओर बहती है,
इसलिए एहसास और विचार शुद्ध, शांत आत्मा की छवि को बिगाड़ देते हैं। यह तरीका हमें सिखाता है कि जीवन ऊर्जा को अंदर की ओर कैसे भेजा जाए। इसलिए, यह एक सीधा और तुरंत का तरीका है, जो हमें सीधे आत्मा की चेतना तक ले जाता है: भगवान की धन्य चेतना तक, बिना किसी दूसरे माध्यम की ज़रूरत के।

यह तरीका जीवन ऊर्जा के बहाव को एडजस्ट और डायरेक्ट करने का है। इसके लिए, जीवन ऊर्जा से सीधे जुड़े किसी एक जाने-पहचाने रूप को एडजस्ट और रेगुलेट किया जाता है।

यह ध्यान देने वाली बात है कि दुनिया के सभी धार्मिक रास्ते जीवन ऊर्जा के बहाव को कंट्रोल करने और उसकी दिशा बदलने के लिए सीधे या अप्रत्यक्ष तरीके, इशारा या साफ़ तरीके का इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं, ताकि हम शरीर और मन से ऊपर उठकर आत्मा के स्वभाव और उसके सार को जानकर उसे जान सकें।

इंसान में जीवन का होना ही ज़िंदा रहना है, और इसका न होना ही खत्म होना है। इसलिए, जो तरीका किसी को सीधे जीवन को कंट्रोल करने में मदद करता है, वही सबसे अच्छा तरीका है।

अलग-अलग पीढ़ियों और देशों के समझदार लोगों
ने ऐसे तरीके बताए जो उन लोगों के मन और हालात के हिसाब से सही थे जिनके बीच वे रहते थे। कुछ ने प्रार्थना पर ज़ोर दिया, कुछ ने भावनाओं पर, कुछ ने कामों पर, कुछ ने प्यार पर, और कुछ ने तर्क या सोच-विचार पर। लेकिन उनके मकसद एक ही थे।

उन सभी ने जीवन ऊर्जा के बहाव को उलटकर भौतिक चेतना से ऊपर उठने की ज़रूरत पर ज़ोर दिया ताकि वह अंदर की ओर बहे। उन्होंने आत्म-ज्ञान और पर्दों के पीछे से उसके उभरने की ज़रूरत पर भी ज़ोर दिया, ठीक वैसे ही जैसे सूरज की छवि शांत पानी में साफ़ और साफ़ दिखाई देती है। उन सभी ने बिना किसी और बिचौलिए की ज़रूरत के, ध्यान के तरीके की वैधता और असर पर ज़ोर दिया।

यह भी ध्यान रखना चाहिए कि इस तरीके को
अपनाने से दिमागी या शारीरिक ताकत बढ़ने में कोई रुकावट नहीं आती, ठीक वैसे ही जैसे यह इंसानियत की सेवा के लिए सबसे नाजुक और अच्छी भावनाओं और सबसे अच्छे इरादों से होने वाली फायदेमंद सामाजिक गतिविधियों में रुकावट नहीं बनती।

असल में, हम व्यक्ति के पूरे विकास की वकालत करते हैं और सलाह देते हैं, क्योंकि यह विकास ज़रूर इस रास्ते पर चलने में रुकावट डालने के बजाय उसे आसान बनाता है। बस ज़रूरत इस रास्ते को समझने और लगन से चलने की है, और तब सभी काम और उम्मीदें साधक के सबसे अच्छे हित में होंगी।

इस तरीके में सबसे ज़रूरी बात यह है कि उस
जीवन ऊर्जा को सही तरह से समझा जाए जो इंसान के शरीर को बनाए रखती है और उसे ज़िंदादिल और एनर्जेटिक रखती है।

उपचार की संक्षिप्त पुष्टि

हे प्रभु, आपकी पवित्र रोशनी सभी धर्मों के पैगंबरों, संतों और ऋषियों से और मुझसे भी चमकती है। यह पवित्र रोशनी मेरे शरीर के हर सेल और टिशू में मौजूद है, और आपकी कृपा से मैं स्वस्थ और ठीक हूँ।

हे सचेत ब्रह्मांडीय गतिविधि

तुम मेरे अंदर जीवित हो!

ठोस, तरल और गैसीय भोजन ईश्वर की शक्ति से जीवित ऊर्जा में बदल जाते हैं

मेरे शरीर को सहारा देने के लिए

हे प्रभु, मेरे शरीर की कोशिकाएँ प्रकाश से
बनी हैं
यह आपका सार है, क्योंकि आप पूर्णता की आत्मा हैं
तब वह सुरक्षित है, क्योंकि आप ही उपचार का स्रोत हैं
इसका सार आत्मा है, और आप विशाल ब्रह्मांड
में आत्मा हैं
और यह शाश्वत है क्योंकि आप अस्तित्व का मूल
हैं
क्योंकि तुम अनंत काल का अर्थ हो
मैं नया, मज़बूत और एनर्जेटिक महसूस करता हूँ आपकी एक्टिविटी ज़िंदगी से भरपूर है
और मेरा शरीर इसके माध्यम से बह रहा है
आत्मा की उपचार शक्ति
मुझे एक रोशनी बनाया गया था
ईश्वर के शुद्ध सार से
मैं हमेशा स्वस्थ महसूस करता हूँ
क्योंकि यह मेरे भीतर है
उसकी ताकत वहीं है
शरीर के हर हिस्से में
पेट मजबूत है क्योंकि इसमें उसका प्रकाश है सभी बीमारियों का इलाज करने वाला!

मुझे पक्का पता है कि सभी बीमारियाँ, अपने अलग-अलग रूपों में, इसी वजह से होती हैं।
हेल्थ नियमों की अनदेखी के बारे में मैं
हेल्दी खाने से बीमारी को खत्म कर दूँगा
सही एक्सरसाइज़, अच्छी सोच और अच्छे इरादे
हे प्रभु, आपका प्रकाश मेरे शरीर के हर कण में मौजूद है
मेरी हर कोशिका में
हर रक्त कोशिका में,
और मेरे शरीर की हर नस
मेरे मस्तिष्क और ऊतकों में
इसलिए, मैं अच्छी सेहत और तंदुरुस्ती में
हूँ।
क्योंकि तुम मुझमें रहते हो, और तुम ही उपचार शक्ति हो
भगवान की रोशनी और भलाई मेरी शारीरिक
बीमारियों के अंधेरे कोनों में व्याप्त है
उसकी हीलिंग लाइट मेरे शरीर की हर कोशिका में चमकती है
तो यह सही है क्योंकि इसमें उसका प्रकाश है
इसी प्रकार, उसकी पूर्णता
विचार की शक्ति पर विशेष जोर
मैं सोचता हूँ और मुझे पता है कि मेरी
एक्टिविटी शुरू हो रही है

मस्तिष्क से शरीर तक
प्रकाश की फुहार आगे बढ़ती है मेरे ऊतकों की जड़ों से
और यह मेरे दिमाग से बहता है कोशिकाओं और तंत्रिकाओं के लिए
और पैराग्राफ में वह शुरू करता है उपचार शक्ति का प्रवाह
रीढ़ से
फोम या स्प्रे के रूप में
शरीर की कोशिकाओं को पोषण देने के लिए शुद्ध स्वास्थ्य!
हे प्रभु, मैं आपकी पूजा करता हूँ
हर अच्छी चीज़ में
और मैं तुम्हारी धार्मिकता देखता हूँ
हर उज्ज्वल विचार में
आपकी परम शक्ति हर बीमारी का इलाज है
यह मेरे अंदर मौजूद है, इसलिए मुझे थकान
महसूस नहीं होती।
आपकी उपचारात्मक रोशनी चमकती रहे
गहन अज्ञान के अंधकार से
जहाँ भी प्रकाश है, वहाँ पूर्णता और पवित्रता
है

भावना, इच्छा और विचार में
तो फिर, अपनी भावनाओं को अपनी इच्छा और
विचारों के साथ दिशा दें
ताकि मैं बुद्धिमानी और सही समझ के साथ मार्गदर्शन का पालन कर सकूँ
हर दिन मैं अपने अंदर आत्मा की खुशी ढूंढूंगा सुखों से नहीं
भगवान मेरे विचारों पर नज़र रखते हैं और
उन्हें सही रास्ते पर ले जाते हैं
सुरक्षा की दुनिया और शांति की संभावनाएं
मैं अपने मन से सारे डर मिटा दूँगा
यह जानकर कि भगवान मेरा साथ देते हैं और मुझे रास्ता दिखाते हैं
वह मेरा रास्ता आसान बनाता है
और वह मेरे लिए चीज़ें आसान बना देता है
हर स्थिति और क्षेत्र में
भगवान पर मेरा पूरा भरोसा ही इलाज है
और मुझे इससे फ़ायदा और इलाज मिला है
असलम अलैकुम

ऐसा लगता है कि इंसान का मन और इच्छाशक्ति अज्ञानता की मिट्टी के नीचे दबे हुए हैं। जब तक [आत्मा की खदान से] ज्ञान का सोना नहीं निकाला जाता, पिघलाया नहीं जाता, और उसे तेज़ साइकोलॉजिकल औज़ारों में नहीं बदला जाता, तब तक इंसानी चेतना के बगीचे में उग रहे बुराई के पौधे को काटना और खत्म करना नामुमकिन है।

शानदार और शानदार पहाड़, इंसान के शरीर का अद्भुत सिस्टम, ताज़े और खिले हुए गुलाब और फूल, घास का हरा कालीन, नेक लोगों की महानता, और अच्छे विचारों की महानता
और प्यार की गहराई, यह सब हमें भगवान की याद दिलाता है, जो सभी बड़प्पन, महानता और सुंदरता का स्रोत है।
* * *

मन को फोकस करना किसी इंसान के अंदर छिपी
शक्ति को जगाने और एक्टिवेट करने की चाबी है। फोकस का मतलब है विचारों को एक ही पॉइंट पर फोकस करना। कई नाकामियों की मुख्य वजह फोकस की कमी होती है। ध्यान की तुलना एक टॉर्च से की जा सकती है; जब उसकी किरण एक बड़े एरिया में फैलती है, तो उसकी तेज़ी कम हो जाती है। लेकिन जब वह किरण किसी खास पॉइंट पर फोकस होती है, तो वह तेज़ और साफ़ हो जाती है। जिन लोगों का दिमाग बहुत अच्छा होता है, वे बहुत ज़्यादा फोकस्ड होते हैं, और उनमें एक समय में अपनी सारी मेंटल एनर्जी एक ही चीज़ पर फोकस करने की काबिलियत होती है।
* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

जो सीधा चलता है, वह भगवान से प्यार करता है
और भगवान उससे प्यार करते हैं, चाहे वह कुदरती जंगल में काम करे या आज की सभ्यता के जंगल में, क्योंकि परेशानियाँ, मुश्किलें, मुश्किलें और दुख दोनों ही जगह होते हैं। पहले वाले में खूंखार जानवर होते हैं, जबकि दूसरे वाले में भी उतने ही भयानक डर होते हैं, जो बेकाबू इच्छाओं और तेज़ जुनून के खिलाफ़ एक हिंसक लड़ाई में दिखते हैं। जब कोई इंसान अपने जुनून को अपनी मर्ज़ी के आगे दबा लेता है, तभी उसे सच्ची खुशी मिलती है।

कभी-कभी आपको ऐसा लग सकता है कि कोई दोस्त
मिलने आ रहा है, भले ही उनके आने का कोई इशारा न हो। उन्होंने आपको बताया नहीं है कि वे आ रहे हैं, फिर भी आपको पक्का यकीन होता है कि आप उनसे मिलेंगे, और फिर, शाम होते ही, वे आपके दरवाज़े पर दस्तक देते हैं! या कभी-कभी आपको पूरे दिन लगता है कि कुछ अच्छा या बुरा होने वाला है, और जब ऐसा होता है, तो आपको यह जानकर हैरानी होती है कि आपका इंट्यूशन सही था। ये इंट्यूशन (अंदर की समझ) के कुछ उदाहरण हैं और यह सबूत और सुरागों से अलग कैसे काम करता है।

भगवान ने हमें आत्मा, मन और शरीर दिया है, और हमें इन तोहफ़ों को तालमेल और बैलेंस के साथ बढ़ाना चाहिए। हमें खुद को अपने माहौल का गुलाम या आदतों का कैदी नहीं बनने देना चाहिए। स्पिरिचुअली डेवलप्ड माता-पिता स्पिरिचुअल सोच वाले बच्चों की परवरिश करके और सोच-विचार और

[illegible]

‘[illegible] [illegible] [illegible] [

इसलिए वह धीरे से नाव को अल-रिदा झील की सतह पर धकेलती है
शांति संतोष की नदी है
शांति के सागर की ओर धीरे-धीरे बहते हुए
चिंताओं की लहरों से अलग
यह आत्मा की छत्रछाया है
मानव मन और हृदय से ऊपर फैलना
अपने जीवन की छोटी-बड़ी खुशियों की रक्षा के लिए
डर और चिंता की बारिश से
यह स्वर्गीय स्वर है
जीवन की वीणा से निकलता हुआ
यह पवित्र नमक है
जीवन की मेज पर
और उपलब्धियों के झरनों से उड़ती फुहारें
यह एक अद्भुत, शांत मूड है
जिससे आत्मा का राज्य संचालित होता है
सद्भाव और सामंजस्य में
शांति सिर्फ़ एकांत जगहों तक ही सीमित नहीं है
न ही हंगामे और शोर से बचने का कोई रास्ता है
बल्कि, यह वहाँ आता है जहाँ दिल इसका स्वागत करते हैं
और वह वहीं रहती है जहाँ आत्माओं को उसमें सुकून मिलता है
समय और स्थान की परवाह किए बिना
यह एक नाज़ुक, भंगुर फूल है
यह खुरदरा स्पर्श बर्दाश्त नहीं कर सकता
बल्कि, यह जीवित रहता है, खिलता है और फलता-फूलता है
अगर इसे ताजे, शुद्ध पानी से सींचा जाए
शांति भावनाओं की एक शांत झील है

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

और सच में उसकी मौजूदगी को महसूस करना , समय के साथ कई रूहानी फायदे और दुआएं देता है। भौतिक संपत्ति और धन प्राप्त करना डिप्रेशन और दुख से बचने की कोई गारंटी नहीं है। एक दिन ऐसा आएगा जब व्यक्ति खुद को लाचार और शक्तिहीन महसूस करेगा , किस्मत के हाथों का खिलौना ; तब उन्हें एहसास होगा कि केवल भगवान ही उनका सहारा , उनकी सुरक्षा और उनका सुरक्षित ठिकाना है।

जब भी आप किसी अद्भुत नज़ारे या किसी अजीब जीव को देखकर हैरान हों , तो अपनी आँखें बंद करें , अंदर की ओर देखें और उसके दिव्य स्रोत के बारे में सोचें।

इंसान सिर्फ़ दुनिया के पीछे छिपी भगवान की फैक्ट्री से निकलने वाले घने प्रोडक्ट्स को देखता है , और अगर वह खुद फैक्ट्री में घुस पाता , तो वह देख पाता कि इस दुनिया में हर चीज़ कितने अनोखे तरीके से बनी है।

* * *

मैंने आपके पास आवेदन किया
हर सुबह मैं अपना शरीर , अपना मन और अपनी हर काबिलियत आपको देता हूँ , हे अनंत बनाने वाले , आप इसे जिस भी तरह से चाहें इस्तेमाल करें , ताकि आप मेरे ज़रिए खुद को दिखा सकें।
तुम्हारे लिए तरसती मेरी खामोश धुनें मेरे दिल की धड़कनों की लय पर गाएंगी
मुझे पता है कि सारा काम आपका है और कोई भी काम मुश्किल या छोटा नहीं है , जब तक वह आपको फ्रेंडली सर्विस के साथ दिया जाए।

आध्यात्मिक रूप से , मैं आपकी मौजूदगी जानना
चाहता हूँ। आप सभी जीवों की शुरुआत और सार हैं।
मुझे अपने होने के हर कण में आपको देखने दें और
अपने हर विचार में आपको महसूस करने दें।
हे प्रभु , हमारी खुशियों की धाराओं को दिशा
दें ताकि वे थोड़े समय के कामुक सुखों की रेत में
खो न जाएं।
हमारी करुणा की छोटी धाराएँ स्वार्थ के
उजाड़ रेगिस्तान में सूख न जाएँ
हमारी भावनाओं के अकेले , अलग-थलग रास्तों को
आपके प्यार की बेहिसाब झील में मिलने दें।
हमारी ज़िंदगी की पतली नदियाँ आपके आशीर्वाद
की भरपूर बारिश से चौड़ी हो जाएँ , ताकि वे
विनम्रता , त्याग और दूसरों की भावनाओं का ध्यान
रखने के बड़े , विशाल मैदानों को पार कर सकें , ताकि
वे आखिर में पूरी पवित्रता के साथ आपके महान सागर
में प्रवेश कर सकें।
दिव्य चेतना , अपने स्वर्गीय आनंद के साथ , वह
जादुई कीमिया है जो तुरंत ही अप्रिय सांसारिक
जीवन के गाढ़े सीसे को हमेशा नई होने वाली खुशी
के चमकदार सोने में बदल देती है।
जब परेशान करने वाले विचारों का कीचड़ जमने
लगता है , तो भगवान की शक्ति चेतना के साफ़ , शुद्ध
पानी में दिखने लगती है।

* * *

:शाश्वत आवाज़ ने मुझे धीमी आवाज़ में कहा
मैंने तुम्हारी सारी नींद के दिनों में "
तुम्हारे कान में फुसफुसाया है : 'जागो !' और अब तुम
अपनी नींद से उठ चुके हो ; मैं तुमसे कहता हूँ :
अपने भाइयों को जगाओ मेरे साथ काम करो , ताकि सब
"मेरी बात सुन सकें।
:तो मैंने वादा किया , कहा

में खुशी महसूस करते हैं, और उनके बारे में सोचते और ध्यान करते हैं, वही शांति पाते हैं।
कोमल स्त्री भावनाओं से भरी माँ ईश्वरीय दया
का प्रतीक है
दिव्य शांति और अंदरूनी आध्यात्मिक
उपलब्धियों का खिलना रोज़ाना ध्यान करने का एक स्वाभाविक फल है और यह दुनिया के खज़ानों और दौलत से भी ज़्यादा गहरी और गहरी खुशी है।
भगवान की मौजूदगी से ज़्यादा मीठा या
आनंददायक कुछ भी नहीं है। जब आप इस सच्चाई को समझ जाएँगे, तो आप सबसे ज़्यादा खुश और सबसे ज़्यादा अमीर हो जाएँगे। दुनियावी दौलत का इस्तेमाल सिर्फ़ इसी धरती पर किया जा सकता है; इसे अगली दुनिया में इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। लेकिन ध्यान की खानों से निकला भगवान के आनंद का सोना एक आशीर्वाद और हमेशा नया होने वाला मेटल है, जो दोनों दुनियाओं में फायदेमंद है और हमेशा के लिए खराब नहीं होता।
* * *

आत्मा के जागने पर, रंग ज़्यादा चमकीले हो
जाते हैं, आवाज़ में ज़्यादा मीठी गूंज होती है, एहसास ज़्यादा नाजुक होता है, आत्मा को स्पेस में अपना फैलाव महसूस होता है, मन दूसरों से निकलने वाली वाइब्रेशन को महसूस करने लगता है, और ज़िंदगी का मज़ा लेने की काबिलियत बढ़ जाती है।
* * *

लोग ज़िंदगी में कुछ चीज़ें छोड़ने की बात की शिकायत करते हैं, लेकिन असल में, वे कई कीमती चीज़ें छोड़ देते हैं, जिनमें मन की शांति भी शामिल है। वे कभी-कभी पैसे के लिए खुद को भी कुर्बान कर देते हैं, जो कुछ समय के लिए और खत्म होने वाला होता है। किसी इंसान से दौलत छीनी जा

सकती है , या जब वह इस दुनिया से जाता है और उसे अपने साथ नहीं ले जा सकता , तो उससे भी छीनी जा सकती है। पैसे की असली कीमत उसे अच्छे कामों पर खर्च करने और खुद को और दूसरों को इस तरह खुशी देने में है जिससे भगवान और इंसान की अंतरात्मा खुश हो।

दुनिया कुदरती और इंसानी तूफ़ानों से भरी हुई है , और भगवान इस दुनिया के तूफ़ानों , तूफ़ानों और बुराइयों से बचाने वाली मज़बूत ढाल और सुरक्षित पनाह हैं।

भगवान जहाँ भी हैं , वहाँ कोई डर या दुख नहीं है। सच्चा विश्वासी ज़िंदगी की लड़ाई और घटनाओं के संघर्ष में मज़बूती से और गर्व से खड़ा रहता है , उसे यकीन होता है कि भगवान उसके साथ हैं , उसे हर नुकसान से बचा रहे हैं और एक पल के लिए भी उसे नहीं छोड़ रहे हैं। इस तरह , उसके दिल से डर गायब हो जाता है और यकीन उसे पकड़ लेता है , एक ऐसी सुरक्षा जो थोपी नहीं जा सकती।

* * *

:अगर आप उसका जवाब चाहते हैं
चाहे उसने जवाब दिया हो या नहीं
उसे पुकारते रहो
लगातार प्रार्थनाओं के पवित्र स्थान में
अपनी प्रार्थनाएँ जारी रखें
,चाहे वह आये या न आये
भरोसा रखें कि वह आपके और करीब आ रहा है
अपने दिल की हर चाहत के साथ
,चाहे वह आपकी रिक्वेस्ट पूरी करे या नहीं
उसके प्रति स्नेह दिखाते रहें
भले ही वह जवाब न दे
,ठीक वैसे ही जैसे आप उम्मीद करते हैं
भरोसा रखें कि वह धीरे से जवाब देगा

दूसरों के साथ घुलना -मिलना आसान है , लेकिन अगर आप चाहते हैं कि उनका प्यार और सम्मान आपके लिए बना रहे , तो आपको इस सलाह पर अमल करना चाहिए।

* * *

प्रार्थना , ध्यान और विश्वास से आध्यात्मिक मार्गदर्शन मिलता है , और इस अंदरूनी तालमेल के बिना कोई भी शांति और सुकून से नहीं रह सकता।

हालांकि , इच्छाओं , सनक या आदतों से पैदा होने वाले कारणों पर निर्भर रहने के बजाय , सीधे भगवान से मार्गदर्शन पाने के लिए , सहज ज्ञान और गहरी समझ की ज़रूरत होती है।

जान लें कि आप जो कुछ भी पाना चाहते हैं , और उससे भी ज़्यादा , वह सब ईश्वर में आपका इंतज़ार कर रहा है।

:एक शाम, गुरु परमहंस ने छात्रों से कहा मेरे लिए दौलत का कोई मतलब नहीं है , लेकिन " दोस्ती बहुत कीमती है। सच्चे भाईचारे में , "दोस्तों के दोस्त की सच्ची झलक दिखती है : भगवान। फिर उन्होंने कहा : “किसी दोस्त को धोखा देने या किसी इंसान को धोखा देने से सावधान रहना , क्योंकि यह भगवान के न्याय के नियम के अनुसार ”सबसे बड़े पापों में से एक है

* * *

ज़्यादा मेंटल ताकत बनाएं। उस ताकत को बढ़ाएं ताकि , चाहे कुछ भी हो जाए , आप ज़िंदगी की लड़ाई में बहादुरों की तरह मज़बूती से खड़े रह सकें और सभी चुनौतियों का सामना कर सकें।

अगर आप भगवान से प्यार करते हैं , तो आपको विश्वास रखना होगा और मुसीबतों , दुर्भाग्य और मुश्किलों के आने पर सहने और डटे रहने के लिए तैयार रहना होगा।

सच्ची समझ (इंट्यूशन) कोई पक्का विश्वास नहीं है, बल्कि सच की सीधी समझ है और क्रिएटिव सोच अजीब मिज़ाज का सबसे अच्छा इलाज है।

जब कोई इंसान नेगेटिव या परेशान हालत में होता है, तो मन में गुस्सा आने लगता है। जब मन में पॉजिटिव विचार नहीं होते, तो उसका मालिक उदास और चिंताओं के बोझ तले दब जाता है। और डिप्रेशन और चिंता के साथ, शैतान उस इंसान के विचारों में मेहमान बन जाता है, और मेज़बान पर पूरा कंट्रोल !कर लेता है

इसलिए, मेरे दोस्त, क्रिएटिव आइडिया डेवलप करने पर काम करो। जब तुम मेहनत वाले काम में बिज़ी न हो, तो अपने दिमाग में कुछ क्रिएटिव करो। उसे बिज़ी रखो ताकि स्ट्रेस और एंग्जायटी में डूबने का टाइम ही न बचे।

दोस्ती हमारी आत्मा को तब तक संतुष्ट नहीं करती जब तक कि वह ईश्वर के लिए एक जैसे प्यार में न हो। दूसरों से समझ और दोस्ती की हमारी चाहत, असल में, आत्मा की अपने सोर्स : ईश्वर से मिलने की चाहत है।

हम जितना ज़्यादा बाहरी चीज़ों से उस चाहत को पूरा करने की कोशिश करेंगे, उतना ही कम चांस होगा कि हमें बेहतर साथी मिलेगा।

अगर आपका मन मज़बूत है और आपमें पक्का इरादा है, तो आप अपनी किस्मत को कंट्रोल कर सकते हैं। पहले छोटी-छोटी बातों में अपनी मेंटल ताकत को परखने की कोशिश करें, और कई बड़ी चीज़ें पाने के लिए इसे मज़बूत करने पर काम करें। मैंने अपनी ज़िंदगी में यह अनुभव किया है, और मैं पूरे यकीन के साथ कहता हूँ।

गलत काम से बचने का एकमात्र तरीका है कि आप सही फैसला लें, गलत काम को पहचानें और उसे न करने का फैसला करें।

एक गलत से दूसरे गलत से लड़ने से सही नहीं बनता। अज्ञानता ही इंसानियत का असली दुश्मन है और इसे इस दुनिया से निकाल देना चाहिए।

इस दुनिया में खुशहाली, खुशी और पूरे इंसाफ के दौर की शुरुआत करने के लिए हमारे पास सब कुछ है। बस एक ही रुकावट है इंसान का स्वार्थ, जो इसे नामुमकिन बनाता है। इंसान के स्वार्थ और दूसरों की परवाह किए बिना अपने फायदे के पीछे भागने से बहुत भयानक और गलत दुख होता है।

* * *

आर्काइव्ज़ से : नफ़रत की फ़सल

नासी और ज़ाकिर एक-दूसरे से नफ़रत करते थे। उनके बीच लड़ाई तब शुरू हुई जब वे स्कूल में छोटे स्टूडेंट थे, और जब वे बड़े हुए, तो उनके बीच दुश्मनी बढ़ गई और वे जूते बेचने के बिज़नेस में एक-दूसरे के दुश्मन बन गए।

एक बार, उनमें शादी के लिए एक लड़की का हाथ मांगने की होड़ मच गई, और क्योंकि नासी ज़ाकिर से थोड़ी ज़्यादा ताकतवर थी, इसलिए उसने उसे बुरी तरह पीटा और बेहोश कर दिया। जब ज़ाकिर को होश आया, तो उसे अपने साथ हुई घटना पर शर्म, पछतावा और नफ़रत महसूस हुई।

कई साल बाद, ज़ाकिर ने काम करने और रहने के लिए शहर जाने का फ़ैसला किया।

नासी भूल गई थी कि क्या हुआ था, लेकिन ज़ाकिर अपनी यादों से उस बेइज्ज़ती और शर्मिंदगी को नहीं मिटा सका जो नासी ने उसे दी थी। फिर भी, वह बार-बार खुद से कहता रहा, "मैं नासी को माफ़ कर दूँगा और "मुझे उसकी गलती याद नहीं रहेगी।

कल का नक्शा, या: एक मांग जो मेहनत के लायक है

शिक्षक की शिक्षाओं से

परमहंस योगानंद

अगर आप ज़िंदगी में बिना किसी मकसद के सफल
होने के मौकों का इंतज़ार करते रहेंगे, तो शायद वे मौके आपके दरवाज़े पर दस्तक नहीं देंगे, और आपको सफलता नहीं मिलेगी। लेकिन अगर आप ही अपना भविष्य खुद बनाते हैं और अपने हाथों से अपने कल का नक्शा बनाते हैं, तो अपने लक्ष्य को पाने में खुशी मनाएं, क्योंकि आप अपने मनचाहे मकसद को पाने के बहुत करीब हैं।

एक सफल मैप बनाने के लिए, आपको सबसे पहले अपना लक्ष्य तय करना होगा। आपके लिए सफलता का क्या मतलब है? आप सफलता से क्या चाहते हैं? अगर आपका जवाब शोहरत, पैसा, या स्वार्थी भौतिक इच्छाओं की पूर्ति है, तो आप बहुत ज़्यादा निराशा और पूरी तरह से नाकामी की ओर बढ़ रहे हैं।

सबसे ज़्यादा नाकाम लोग वो होते हैं जिनके
नाम सबकी ज़बान पर होते हैं, जिनके पास अपनी पसंद की कोई भी चीज़ खरीदने की काबिलियत होती है और जो
– दुनियावी चीज़ों के हिसाब से – अपनी मनचाही हर चीज़ पा लेते हैं, लेकिन फिर भी उनके पास खुशी नहीं होती! तो फिर उसी बंद रास्ते पर क्यों चलते रहें?

शोहरत और अच्छी किस्मत असल में सफलता के फल
हो सकते हैं, लेकिन वे सफलता का सार नहीं हैं, न ही

वे सबसे ज़रूरी गुण हैं। असल में, सफलता पाने के लिए वे बिल्कुल भी ज़रूरी नहीं हैं।

तो मकसद क्या है? ज़िंदगी से क्या पाना
चाहिए? एक ही मकसद है जिसे पाना और जिसके लिए कोशिश करना चाहिए: खुशी। इसके लिए ज़िंदगी के हर पल से छिपे हुए खज़ानों को निकालना ज़रूरी है, उन लोगों के लिए जो खोजने में माहिर हैं और जानते हैं कि वे खजाने कहाँ हैं।

और जान लो, हे खुशी के चाहने वाले, कि अगर तुम अपना ध्यान सिर्फ़ अपने दिन पर ही लगाओगे

और अगर आप अपने अच्छे शब्दों, फायदेमंद कामों
और अच्छे विचारों से अपने दिन को बेहतर बनाते हैं

आपका दिन आपका वफादार दोस्त और आपका सुनहरा मौका होगा

आपका पासपोर्ट और वीज़ा सफलता से भरे एक
अच्छे और उज्ज्वल भविष्य में आपकी एंट्री होगी।

इसलिए, अपने भविष्य की प्लानिंग करने का अगला कदम है कि आप अपनी ज़िंदगी के हर दिन को ध्यान से देखें और जो फायदेमंद और पॉजिटिव है उसे याद रखें। अगर आप ऐसा करने में कम पड़ जाते हैं, तो आपको रुककर सोचना चाहिए।

सफलता पाने के लिए, इन ज़रूरी बातों पर ध्यान देना चाहिए, जिनके बिना सफलता नहीं मिल सकती:

जब आप सुबह उठें, तो तुरंत बिस्तर से उठकर दिन
के काम शुरू न करें।

धीरे-धीरे अपनी एनर्जी वापस पाने के लिए अपने पूरे शरीर को कई बार टेंशन और रिलैक्स करें। अपना

डेली रूटीन शुरू करने से पहले, खुद से यह पक्का करने के लिए कुछ समय निकालें कि यह आपकी ज़िंदगी का सबसे अच्छा दिन होगा। खुद को यकीन दिलाएं कि चाहे कुछ भी हो जाए, आपका दिन ऐसा ही होगा। प्रार्थना और मेडिटेशन से शुरुआत करने से आपका यकीन मज़बूत होगा और आपको ज़रूरी ताकत मिलेगी।

अपने जीवन को सरल बनाएँ

ज़िंदगी का मज़ा लेने के लिए इंसानी आविष्कारों पर निर्भर न रहें। अगर आप खुद को कुछ समय की खुशियों तक ही सीमित रखेंगे, तो आप चिड़चिड़े, कन्फ्यूज्ड और मूडी हो जाएंगे। टेलीविज़न, देर रात तक चलने वाली पार्टियों और दावतों से लगातार जुड़े रहने की कोई ज़रूरत नहीं है—ये समाज के रीति-रिवाज बन गए हैं। जैसा कि किसी ने एक बार कहा था—और उनकी बातें कितनी सच हैं—हमारा काम हमें नहीं मारता, बल्कि यह मारता है कि हम अपना खाली समय कैसे बिताते हैं! अगर आप इसे आसान बनाएँगे और खुद को समाज से नहीं बाँधेंगे तो आप ज़्यादा समय तक जिएँगे और ज़िंदगी का ज़्यादा मज़ा लेंगे। छोटी-छोटी चीज़ों में मिलने वाली खुशियों को ढूँढ़ें।

जो काम हाथ में है उसे अपनी पूरी काबिलियत से पूरा करने की पूरी कोशिश करें

अगर आप अपनी अभी की नौकरी से खुश नहीं हैं, तो चिंता और बेतरतीब परफॉर्मेंस से कुछ नहीं बदलेगा। हालात चाहे जो भी हों, उन्हें पॉजिटिव नज़रिए से देखने की कोशिश करें, और दो में से एक बात होगी: या तो आपको पता चलेगा कि आपने एक कीमती मौका गँवा दिया है, या अचानक एक नया दरवाज़ा खुल जाएगा, जिससे आप अंदर जा सकेंगे और ऐसी नौकरी

ढूंढ सकेंगे जो आपकी ज़रूरतों और आपकी उम्मीदों को बेहतर ढंग से पूरा करे।

जीवन देने और पाने की एक निरंतर प्रक्रिया है

बैलेंस बनाए रखें ताकि आप जितना देते हैं
उससे ज़्यादा न लें, और न ही खुद को बिना लिए देने तक ही सीमित रखें।

अपना दृष्टिकोण व्यापक करें

दूसरों के जीवन और गतिविधियों में रुचि
दिखाएं अपने से परे देखें - अपने परिवार को, और अपने परिवार से परे अपने दोस्तों को, और अपने दोस्तों से परे सभी लोगों को देखें विज्ञान पुष्टि करता है कि आप एक समग्रता का हिस्सा हैं, इसलिए अपने व्यापक स्वरूप को न भूलें

अपने जीवन को संतुलित करें

हर दिन में काम, आराम, फुर्सत, पढ़ाई और मनन शामिल होना चाहिए। आप शरीर, मन और आत्मा वाले इंसान हैं। सेहत, ताकत और ज्ञान पाने के लिए इन ज़रूरी चीज़ों को बैलेंस्ड और तालमेल से पालें।

मुस्कुराने में तेज़ रहें, गुस्सा करने में धीमे रहें, मदद करने के लिए तैयार रहें, इंतज़ार करने और बदलने के लिए तैयार रहें, और मौकों के लिए अलर्ट रहें

दिन के आखिर में अकाउंट चेक करें

आपने जो तरक्की की है, उसके लिए खुद को बधाई दें। चीज़ें रातों-रात नहीं बदलेंगी, इसलिए कल बेहतर करने के पक्के इरादे के साथ गलतियों का सामना करने से न डरें। और सोने से पहले, अपने काम

भगवान पर छोड़ दें, यह जानते हुए कि वह आपको अकेला नहीं छोड़ेंगे, बल्कि जब तक आप कोशिश करते रहेंगे और उनकी मदद और गाइडेंस लेंगे, तब तक वह आपके लिए मौके और दरवाज़े खोलेंगे।

जब आपको नींद आने लगे और सोने से पहले, खुद को यकीन दिलाएं कि भगवान की मदद से कल आज से बेहतर होगा।

अगर आप एक बहुत ध्यान से प्लान बनाने वाले और
एक कुशल बिल्डर हैं

अगर आप अपने मैप की डिटेल्स को मानते हैं

फेल होना नामुमकिन है!

आगे बढ़ो और तुम पर शांति बनी रहे!

स्रोत: सेल्फ़-नॉलेज मैगज़ीन
गहरे झटके

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद
हे प्रभु, आप वह रहस्यमयी स्वर्गीय बिजली हैं
जो हमारी नसों में बहती है और हमारे शरीर के जटिल और पेचीदा सिस्टम को शक्ति देती है, जिसमें उनका सारा मांस, हड्डी, नसें और मांसपेशियां शामिल हैं।
आपकी ज़रूरी एनर्जी हमारे अंदर मौजूद है,
हमारी हर सांस में और हमारे दिल की हर धड़कन में। आइए हम यह पहचानें कि सारी ताकत, अच्छाई और आशीर्वाद आपसे ही आते हैं, हे उदारता के सोर्स और दुनिया में सभी अच्छाई, ताकत और आशीर्वाद की शुरुआत।
* * *

* ■■■ ■■ ■■■■■ ■■, ■■■ ■■■■■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■ ■■■ ■■■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■■ ■■ ■■■■

■■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■ ■■ ■■■, ■■■■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■ ■■■ ■■ ■■■ ■■ ■■■■■, ■■■■ ■■ ■■■■■, ■■■ ■■ ■■■ ■■■■ ■■■ ■■■■■

■■■■ ■■■ ■■■■ ■■■ ■■ ■■■ ■■■■■■■ ■■■ ■ ■■■■

* * *

■■ ■■■■■, ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■ ■■■ ■■ ■■■■

■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■ ■ ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■

■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■

■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■

■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■■■■■■■ ■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■ ■■ ■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■■

* * *

■■■ ■■■■ ■■■ ■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■■ ■■■■■, ■■■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■, ■■■■ ■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■, ■■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■■■

■■■■ ■■■■■■■■ ■■■ ■■■■ ■■■ ■■■■■ ■■ ■■■ ■■ ■■■ ■■■■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■ ■■■■

* * *

■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■, ■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■! ■■■■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■ ■■ ■■■■■

गलत विचारों को सच्चाई की सच्ची समझ में बदलो। हमारी मतलबी इच्छाओं के भयानक राक्षसों को ऊँची, पंख वाली इच्छाओं में बदलो, हमारी दर्दनाक अज्ञानता को पवित्र ज्ञान में, और हमारी आलस्य की बेकार चीज़ों को महान आध्यात्मिक उपलब्धियों के शुद्ध सोने में बदलो।
* * *

हे प्रभु, मैं नम्र हाथों से आपके पास आता हूँ ताकि आपको अपना पूरा अस्तित्व अर्पित कर सकूँ, और अपनी प्रार्थनाओं को दिव्य प्रेम की खुशबू से भर दूँ!
मुझे आप पर मासूम बच्चों जैसा भरोसा और आपके प्रति पूरी भक्ति प्रदान करें
मुझे आशीर्वाद दें ताकि मैं अपनी
प्रार्थनाओं के शब्दों के पीछे आपकी उपस्थिति महसूस कर सकूँ
मुझे अपनी सभी भावनाओं में आपकी मौजूदगी
महसूस करने के लिए प्रेरित करें
और ताकि मैं यह महसूस कर सकूँ कि आपकी ज्ञान
भरी बुद्धि मेरी समझ को बढ़ाती है और मेरे ज्ञान को पवित्र करती है।
और यह पक्का जान लो कि मेरी ज़िंदगी तुम्हारी अनोखी और अनोखी ज़िंदगी का एक रूप है।
* * *

हे प्रभु, आपके लिए मेरा प्यार बोले गए
शब्दों या फुसफुसाए गए राज़ से छिप नहीं सकता, क्योंकि एक पवित्र, अनकही भाषा में, मैं आपको अपना उमड़ता हुआ प्यार और आपसे मिलने की अपनी बड़ी चाहत बताऊँगा।
तुम्हारी आवाज़ खामोशी है, और मेरी आत्मा की शांति में मैं तुम्हारी कोमल आवाज़ सुनूंगा

मुझे महसूस होने दो कि तुमने हमेशा मुझसे प्यार किया है, भले ही मुझे पहले इसका एहसास नहीं हुआ
* * *

हे प्रभु, हमें पक्षियों, जानवरों, पतले
फूलों और बेजान घासों से प्यार करना सिखाओ, जो अक्सर हमारे लापरवाह पैरों के नीचे कुचल दी जाती हैं।
प्रकृति की अनगिनत किस्में आपकी बहुमुखी प्रतिभा की अभिव्यक्ति हैं: आपके हाथ से बनी असली कृतियाँ, जो लगातार चलती और वाइब्रेट करती रहती हैं।
आइए हम पूरी दुनिया में आपका अनोखा काम देखें
जो नकल करने से कहीं बेहतर है!
* * *

हे प्रभु, मुझे आशीर्वाद दो ताकि मैं अच्छाई
और पवित्रता के अलावा कुछ न देख सकूं।
ताकि मैं ईश्वरीय प्रेम के प्रेरणादायक
शब्दों और भजनों के अलावा कुछ न सुन सकूँ
हे आत्मा, मुझे अपनी कृपा दो, स्वर्गीय सुगंध
से महकते हुए, ताकि मैं केवल उन सुखद सुगंधों को सूंघ सकूँ जो मुझे तुम्हारी याद दिलाती हैं। मुझे सिर्फ़ सादा, पौष्टिक खाना चखने दो
और मैं जिस भी चीज़ को छूऊं, मुझे आपके पवित्र
और आशीर्वाद भरे स्पर्श की याद दिलाऊं
* * *

मेरी दुआओं का कारवां आपकी तरफ़ बढ़ रहा है,
भले ही समय-समय पर इस पर निराशा के रेत के तूफ़ान आते रहते हैं, जो इसकी तरक्की में रुकावट डालने की कोशिश करते हैं।
जैसे-जैसे मैं पवित्र जुलूस में आगे बढ़ता
हूँ, मुझे दूर से आपके चुपचाप हौसला बढ़ाने का

नखलिस्तान दिखता है, और मेरी ताकत फिर से जाग जाती है और मेरा हौसला फिर से बढ़ जाता है, इसलिए मैं आप तक पहुँचने की अपनी कोशिशें दोगुनी कर देता हूँ।
जब मैं अच्छाई के नखलिस्तान में पहुँचूँगा,
तो मैं अपने विश्वास के प्यासे होठों को तुम्हारी खुशी के झरने में डुबोऊँगा और तब तक पीऊँगा जब तक मेरी प्यास बुझ न जाए।
* * *

आपकी पवित्र आवाज़ की ज़बरदस्त लहरें आसमान में उमड़ रही हैं
कामुक सुखों के भटकाव से बहरे हो चुके कान
आपके दिव्य उपदेशों को नहीं समझ सकते
हे दिव्य ब्रॉडकास्टर, हमारे मन के साधन, जो
अभी आपके साथ तालमेल में नहीं हैं, उन्हें आध्यात्मिक समझ के सटीक इंडिकेटर की पूरी एकाग्रता के साथ तालमेल में आने दें।
हमें सिखाएं कि आत्मा के आकाश में गूंजती स्वर्गीय धुनों और आध्यात्मिक संगीत को कैसे कैद करें
* * *

हे प्रभु, मेरी आध्यात्मिक समझ को खोलो ताकि
यह हमेशा मेरे कदमों को रास्ता दिखाए और मुझे स्वार्थ के बंद रास्तों से बचाए रखे।
जैसे-जैसे मैं चेतना के उतार-चढ़ाव और उसके घुमावदार रास्तों पर चलूंगा, मैं बदतमीज़ लुटेरों को देखूंगा और उनसे बचूंगा: लालच, स्वार्थ, और नैतिक नियमों की अनदेखी।
हे सर्वज्ञ आंतरिक प्रकाश, मुझे जीवन की सभी समस्याओं का समाधान दिखाओ
* * *

मैं खुद से यह पवित्र प्रतिज्ञा करता हूँ:

हे प्रभु, मेरे प्रेम का सूर्य तुम्हारे बारे में मेरे निरंतर विचारों के आकाश से कभी अस्त नहीं होगा।
मैं अपनी नज़रें तुमसे हटाकर तुम्हारे अलावा किसी और चीज़ पर नहीं लगाऊँगा
मैं ऐसा कुछ नहीं करूँगा जो मुझे तुम्हारी
याद न दिलाए
अज्ञानता और मूर्खता से होने वाले कामों से बुरे सपने और डरावने सपने आते हैं
हे प्रभु, मुझे सिर्फ़ अच्छी कामयाबियों के मीठे सपने देखने दो, क्योंकि वे आपकी प्रेरणा और मार्गदर्शन से हैं!
* * *

हे प्रभु, अगर दुनिया के पर्दे तुम्हें मुझसे छिपाते हैं, तो तुम कब तक लिली, गुलाब, सुनहरे रंग के बादलों और रोशनी और तारों से भरी शांत रातों के मनमोहक पर्दों के पीछे छिपे रहोगे?
हालांकि यह आपको छिपाता है, मुझे यह पसंद है क्योंकि यह धीरे से आपकी मौजूदगी का इशारा देता है।
लेकिन, मैं आपको ठीक वैसे ही देखना चाहता हूँ जैसे आप हैं, बिना दुनिया के मुखौटों के!
* * *

हे सर्वदर्शी, तू जो नींद या निद्रा से
ग्रसित नहीं होता!
तुम मुझे सूरज और हमेशा बदलते चाँद की स्थिर,
न बदलने वाली आँख से देखते हो और एक पूरी नज़र से, तुम मुझे अंतरिक्ष के अनगिनत छेदों और चौकस तारों की टिमटिमाती रोशनियों से देखते हो।
हवा के स्पर्श से, आप मुझे दुलारते हैं, और
आपके और आपके सेवकों के बारे में मेरे दोस्ताना

विचारों के माध्यम से, आप मुझ पर अपनी दया की धन्य वर्षा करते हैं।
* * *

हे ब्रह्मांडीय आवाज़ हे अनंत की आवाज़! मुझे आपकी पवित्र गूंज के ज़रिए आध्यात्मिक चेतना पाने दो
यह मेरे अंदर गूंजा, मेरी समझ को शरीर से लेकर असीम ब्रह्मांड तक फैला दिया।
और मुझे आपके ज़रिए सृष्टि की हमेशा चलने
वाली धड़कन को महसूस करने के लिए प्रेरित करें
* * *

तुम मेरे पैर हिलाते हो, तुम मेरे हाथों में
काम करते हो, तुम मेरे दिल में धड़कते हो, तुम मेरी सांस के साथ बहते हो और तुम मेरे दिमाग में विचार बुनते हो
तुम्हारी गहरी इच्छाशक्ति रोज़ाना उल्का की तरह मेरी इंसानी इच्छा के आसमान में दौड़ती है मुझे अपनी ज़िंदगी की एक बूंद तुम्हारे कॉस्मिक समुद्र में मिलाने दो, ताकि मैं अपने छोटे से रूप के बुलबुले को तुम्हारे विशाल सीने पर तैरते हुए देख सकूँ।
* * *

अनाथों और घायलों ने आपकी दया और करुणा के बारे में सुना है, और वे आपके दरवाज़े पर हैं, क्या आप उन्हें निराश और बिना किसी तसल्ली के लौटा देंगे?
ओह, काश तुम्हारा अनदेखा हाथ टूटे दिलों और दुखी आत्माओं की आँखों से जलते आँसू पोंछ पाता जो लोग भ्रम और धोखे के रास्तों पर भटक गए
हैं, वे किसके पास जाएंगे और आपके उदार द्वार के अलावा किसे खोजेंगे?

आपकी मौजूदगी के साथ ही उनकी परेशानियां दूर
हो जाएंगी और उनकी मुश्किलें गायब हो जाएंगी
हे प्रभु, पर्दा उठाओ ताकि हम तुम्हारा दयालु
और करुणामय चेहरा देख सकें
* * *

हे सबसे पवित्र दिव्य आवाज़, मेरी आत्मा के किनारों पर गरजें और भौतिकवादी सोच की सलाखों को तोड़ दें, ताकि मैं शरीर की जेल से आज़ाद हो जाऊं। मुझे ध्यान में अपने शरीर, मन और आत्मा में और अपने बाहरी माहौल में आपकी हल्की समुद्री गूंज सुनने दो, और इसे सभी छोटे और बड़े शहरों, और पृथ्वी, सोलर सिस्टम और पूरे ब्रह्मांड में फैलते हुए महसूस करने दो।
और प्रकृति के इस विशाल शरीर में अपने विशाल अस्तित्व को पूरी तरह से महसूस करने के लिए!
* * *

हे अनंत दिव्य ज्योति, आप अपनी दिव्य चमक की छोटी-छोटी चिंगारियां इंसानों की आत्माओं और मन में डालते हैं, जो सीमित, छोटी और बिखरी हुई लगती हैं, फिर भी आप अस्तित्व में हर ज्योति और प्रकाश का एकमात्र, अनंत स्रोत बने रहते हैं।
* * *

हे हमेशा जीतने वाले! मुझे अपने अंदर अच्छे
गुण पैदा करने में मदद करें: सबसे खतरनाक दुश्मनों: गुस्सा, झूठ और एहसान फरामोशी के खिलाफ लड़ाई जीतने के लिए शांति और खुद पर काबू रखने वाले सैनिक।
इसलिए मैं अपनी ज़िंदगी के हर कोने में तुम्हारे हक़ का झंडा उठाऊँगा, जो सबसे ऊँचा है और जिसे पार नहीं किया जा सकता।
* * *

हे दिव्य आत्मा, हमें आपको जानने के पवित्र कर्तव्य से ज़्यादा ज़रूरी कोई कर्तव्य नहीं मानना चाहिए। क्योंकि हर काम, चाहे उसका नेचर कुछ भी हो, सिर्फ़ आपकी दी हुई कामयाबी की ताकत से ही पूरा हो सकता है।
इसलिए, आइए हम सबसे ज़्यादा आपसे प्यार करें, क्योंकि आपके जीवन और प्यार की कृपा के बिना हम जी नहीं सकते या प्यार नहीं कर सकते।
* * *

हे शाश्वत ध्रुव तारे! मैं जहाँ भी भटकता हूँ
और मुड़ता हूँ, मेरे मन की चुंबकीय कंपास सुई हमेशा तुम्हारी ओर ही रहती है।
चाहे मैं अचानक आने वाली घटनाओं की हवाओं से परेशान होऊं या मुश्किलों और मुसीबतों की बारिश में भीग जाऊं, फिर भी मेरे मन को हमेशा के लिए आपकी ओर मोड़ दो।
मेरा प्यार, उलझन के बादलों और हैरानी के तूफ़ानों के बीच अपने पंख फड़फड़ाते पक्षी की तरह, ज़रूर तुम्हारे पास अपना रास्ता ढूंढ लेगा।
* * *

हे सबसे महान दिव्य वादक, सभी धर्मों की
बांसुरी में अपनी अद्भुत एकता की धुनें फूंक दो, और पवित्र संगीत को अपनी आत्मा की असली धुनों को ले जाने दो, जो मौलिकता और रचनात्मकता से भरपूर हो।
आइए हम आपके साथ तालमेल बिठाएं और अपने दिलों
की धुनों को एक भजन में मिला दें, जिसे हम आपके लिए गाते हैं, भगवान के अलावा कोई भगवान नहीं है!
* * *

हे प्रभु, मैं आपसे यह प्रार्थना करता हूँ:

चाहे मेरे पास बहुत कुछ हो या कम, मुझे वह इच्छाशक्ति दो जिससे मैं हर दिन अपनी ज़रूरत की हर चीज़ हासिल कर सकूँ।
* * *

मैं प्रेम की माला पर अपनी दिल से की गई प्रार्थना दोहराता हूँ, जिसके मनके लालसा के धागे से पिरोए गए हैं, धन्य नाम: ईश्वर, विश्वात्मा, ब्रह्मा, स्वर्गिक पिता, दिव्य माता — ये सभी आपके पवित्र नाम हैं
युगों-युगों के मंचों पर अपनी कॉस्मिक इमेज में, आपने लाखों रूप और इमेज लिए हैं, जैसे आपने कई नाम लिए हैं, लेकिन आपका नेचर एक और बिना बदले रहता है, जो हमेशा रहने वाला आनंद है!
* * *

हे यूनिवर्सल कानून के भगवान, मुझे मुसीबतों
और मुश्किलों से पैदा हुए अपने ज़ख्मों और निशानों को, आपके दिव्य न्याय के हाथों से मिले अनुशासन के मेडल और बैज की तरह पहनने में मदद करें, जो किसी तरह का भेदभाव नहीं जानता।
मेरी रोज़ की मुश्किलें भ्रम और धोखे का इलाज बनें, और मुझे दुनियावी खुशी की झूठी उम्मीदों से छुटकारा दिलाएं।
काश दूसरों की बदतमीज़ी की वजह से जो आँसू
मैं बहाता हूँ, वे मेरे मन से छिपे हुए दाग-धब्बे धो दें।
और अशांति की कुल्हाड़ी का हर तेज़ वार मेरे अंदर ज्ञान और समझ की नई गहराइयों को खोले
काश, आम ज़िंदगी का अपवित्र अंधेरा मुझे डरा
दे, ताकि मैं आपकी पवित्रता और आपकी ठीक करने वाली रोशनी की तलाश में भाग जाऊं।
ज़िंदगी की मुश्किलें और अचानक लगने वाले
झटके मुझे आपकी मदद मांगने के लिए मजबूर करते हैं

और मेरी ज़िंदगी की मिट्टी में दर्दनाक
हालात की खुदाई से आपके दिलासे के भरपूर, हमेशा बहने वाले झरने सामने आएं।
मैं चाहता हूँ कि दूसरों की रूखेपन की
बदसूरती मुझे नरमी और दया से खुद को सुंदर बनाने के लिए मजबूर करे, और मेरे साथियों की दुख देने वाली बातें मुझे सिर्फ़ मीठी बातें इस्तेमाल करने की याद दिलाएँ।
अगर बुरे लोग मुझ पर पत्थर फेंकेंगे, तो मैं उनका जवाब अच्छे इरादों वाले दोस्ताना हथियारों से दूंगा।
जैसे चमेली का पेड़ अपने खुशबूदार फूल उस हाथ
पर बिखेरता है जो उसके तने पर कुल्हाड़ी मारता है, वैसे ही मुझे भी उन सभी पर माफ़ी की गुलाब की पंखुड़ियाँ बिखेरने दो जो मेरे साथ रूखापन और दुश्मनी से पेश आते हैं।
आध्यात्मिक विचार

ऋषि परमहंस योगानंद के लिए
मेडिटेशन में भगवान की मौजूदगी का एहसास मन
को शांति से भर देता है और शरीर को ज़रूरी एनर्जी से चार्ज करता है।
***

गहरी, शांत आध्यात्मिक बातचीत और सोच और
भावना को भगवान की ओर मोड़ने से, साधक को बढ़ती हुई खुशी महसूस होती है, और यह खुशी भगवान के साथ बातचीत और उनकी पवित्र मौजूदगी को छूने का ठोस सबूत है।
***

मैंने तुम्हें मुश्किलों और परेशानियों के
हल से मेरी रूह की मिट्टी जोतते देखा, अपनी समझदारी के बीज उसकी खाइयों में बिखेरते हुए।

मैंने उन बीजों को पानी देना जारी रखा, और जब तुम्हारी दया का सूरज उन पर चमका, तो वे बढ़े और फले-फूले, और संतोष और संतुष्टि की एक अच्छी फसल दी।
***

जब कोई इंसान भगवान को जान लेता है, तो उसे यह महसूस नहीं होता कि दूसरे उससे अलग हैं।
***

समझदार लोग बदलते हालात और स्थितियों के
बावजूद अपना बैलेंस और धैर्य बनाए रखते हैं, चाहे वे कितने भी अलग क्यों न हों।
***

ईश्वर ही सबसे बड़ा ब्रह्मांडीय इनाम है और अस्तित्व में सबसे बड़ा लाभ है।
हे प्रभु, आज से मैं आपको जानने की पूरी कोशिश करूँगा और आपके करीब आने और आपके प्यार को महसूस करने की पूरी कोशिश करूँगा, अपनी दुनियावी ज़िम्मेदारियों को नज़रअंदाज़ या अनदेखा किए बिना, और मैं आपको एक पवित्र भेंट के रूप में अपने सभी फ़र्ज़ पूरे करूँगा, और इस तरह मुझे आपकी कृपा मिलेगी।
***

ईश्वर ज्ञान और उज्ज्वल प्रेरणाओं का स्रोत
है। वह सभी अच्छे दिलों से निकलने वाली धन्य सुगंध है। वह स्वर्गीय गुलाबों और विचारों के ओस भरे फूलों का बगीचा है। वह सबसे बड़ा प्रेम है जो हमारे प्रेम को प्रेरित करता है और पोषण देता है।
***

भगवान ने खुद को शांति के क्षितिज में मेरे सामने प्रकट किया है, और मैंने अपने होने के स्रोतों में उनके आनंद का स्वाद चखा है, और मैंने अपनी जागी हुई अंतरात्मा में उनकी आवाज़ सुनी है,

और पूरी जागरूकता के साथ मैं उनकी रोशनी को प्राप्त करता हूँ जो लगातार मुझमें व्याप्त है।
***

विचार सबसे ज़्यादा लचीली ताकत है क्योंकि
यह चेतना का सबसे सूक्ष्म और पारदर्शी वाइब्रेशन है। आप विचारों को बहुत छोटी-छोटी यूनिट में तोड़ सकते हैं, फिर भी आप कभी भी आखिर तक नहीं पहुँच पाएँगे।
इंसान को खुद को मतलब की छोटी सी जेल में बंद नहीं रखना चाहिए, बल्कि अपनी कामयाबी और खुशी में दूसरों को भी शामिल करना चाहिए, और भगवान की मर्ज़ी के काम का ज़रिया बनना चाहिए। जब हम अपने बारे में सोचें, तो दूसरों के बारे में भी सोचें; जब हम शांति चाहते हैं, तो दूसरों के लिए भी सोचें। जो लोग दूसरों को खुशी देने के लिए काम करते हैं, उन्हें भगवान आशीर्वाद और इनाम देंगे।
***

मुझे तुम्हारे बारे में तब तक सोचने दो जब तक तुम ही मेरे ख्याल न बन जाओ
***

हम जो यूनिवर्स देखते हैं, वह एक सपने के अंदर
एक सपना है। मैटर सिर्फ़ "फ्रोजन" एनर्जी नहीं है, बल्कि एक "फ्रोजन" कॉस्मिक कॉन्शसनेस भी है।
***

हे प्रभु, मेरी मदद करो और मेरी समझ और ताकत
को रास्ता दिखाओ ताकि मैं अंधेरे मनों तक तुम्हारी रोशनी पहुंचा सकूं, ताकि वे रोशन हो सकें और तुम्हारी बुद्धि की किरणों से चमक सकें। और दया और माफ़ी की ताकत से, मुझे उन सभी भाइयों और बहनों के साथ तुम्हारे पास आने दो जो दुख के रास्तों पर ठोकर खाते हैं।
***

जो कोई भी भगवान को जानना चाहता है, उसके दिल
में सबसे ज़्यादा प्यार होना चाहिए, जैसे एक कंजूस जो पैसे से प्यार करता है, एक प्रेमी जो अपनी प्रेमिका के लिए तरसता है, और एक डूबता हुआ इंसान जो हवा के एक झोंके के लिए तरसता है।
***

भौतिक चीज़ों का सुख कम हो जाता है और गायब हो जाता है, लेकिन दिव्य आनंद, जो अवर्णनीय है, कभी कम या गायब नहीं होता
***

दिव्य प्रेम की हवा को अपनी चमकदार मुस्कान फैलाने दें, ताकि उनकी रोशनी दूसरों के दिलों से अंधेरा दूर भगा सके।
***

आम तौर पर, प्यार के लिए नफ़रत के मुकाबले ज़्यादा साइकोलॉजिकल ताकत की ज़रूरत होती है, फिर भी समझदार लोगों को नफ़रत के मुकाबले प्यार करना ज़्यादा आसान लगता है क्योंकि वे सभी जीवों को हायर सेल्फ़ का हिस्सा और कॉस्मिक कॉन्शसनेस से करीब से जुड़ा हुआ मानते हैं।
***

शांति हर बीमारी का इलाज है, और जिन लोगों के दिल प्यार से भरे हैं, जो शांति का आनंद लेते हैं, और जो अच्छे काम करने में खुश होते हैं, वे शांति का स्वाद जानते हैं, जो हर खुशहाल जीवन के लिए एक ज़रूरी शर्त और बुनियादी सहारा है।
***

कठोर दिल वालों को प्यार दो, चिंता और
डिप्रेशन के शिकार लोगों को शांति दो, कड़वे स्वभाव वालों को मिठास दो, दुख और दर्द से परेशान लोगों को खुशी दो, और गलती के रास्ते पर चलने वालों के लिए एक अच्छी मिसाल बनो।

***

दूसरों के साथ व्यवहार में ईमानदारी और सच्चाई से बढ़कर कुछ नहीं है। ईमानदारी के बिना दोस्त बनाना आसान है, लेकिन ईमानदारी के बिना दोस्त बनाए रखना नामुमकिन है।
***

कॉन्संट्रेशन की बहुत अच्छी अवस्थाएँ होती
हैं, और जब ध्यान करने वाला उन अवस्थाओं तक पहुँचता है, तो उसे रूहानी खुशी और शानदार नज़ारों की बहुत अच्छी अवस्थाएँ महसूस होती हैं, और वह कहता है:
"जिसे मैंने हर जगह खोजा, वह मुझे अपने साथ और अपने अंदर मिला, और मैं अंधेरे की दीवारों के पीछे उसकी रोशनी देखता हूं और खामोशी की गहराई में उसकी मौजूदगी महसूस करता हूं।"
***

दिव्य प्रेम स्वर्गीय गुलाबों और उज्ज्वल, खिलते विचारों का एक बगीचा है। यह हमारे प्रेम को पोषित करता है, हमारी भावनाओं को प्रेरित करता है, और हमारे सुखद सपनों को पूरा करता है।
***

हे प्रभु, मैं जिन भी हालात का सामना करता
हूँ, मैं जानता हूँ कि वे मेरे आध्यात्मिक विकास में अगला कदम हैं। मैं सभी मुश्किलों का स्वागत करूँगा क्योंकि मुझे पता है कि मेरे पास [मेरे रास्ते में आने वाली रुकावटों और मुश्किलों] को पार करने के लिए दिमाग, समझ और ताकत है।
***

हालांकि नेचुरल साइंटिस्ट अब यह समझ गए हैं
कि मैटर कुछ और नहीं बल्कि फंसी हुई एनर्जी है, लेकिन समझदार टीचर मैटर कंट्रोल के फील्ड में

थ्योरी से प्रैक्टिकल इस्तेमाल की ओर सफलतापूर्वक आगे बढ़ गए हैं।
***

अगर आप अपनी ज़िंदगी में खुश रहने का पक्का इरादा कर लें, तो कोई भी चीज़ आपकी खुशी आपसे छीन नहीं पाएगी।
***

शुद्ध दिव्य प्रेम प्रेमी की आत्मा को
सुंदरता से भर देता है, ब्रह्मांड के स्वामी का ध्यान आकर्षित करता है, और उनके शाश्वत प्रेम को अपनी ओर खींचता है।
***

मैं कई बेहतरीन, समझदार बिज़नेसमैन को जानता हूँ, जो दिल से भगवान को जानना और ज्ञान पाना चाहते हैं, लेकिन फिर भी वे अपने काम और कई सामाजिक ज़िम्मेदारियों से बंधे होते हैं, और ऐसा करते हुए, वे सबसे ज़रूरी कामों—भगवान के प्रति अपने फ़र्ज़, पोस्टग्रेजुएट पढ़ाई और घर की ज़िंदगी—को पैसे और कम कीमती और ज़रूरी कामों की बलि चढ़ा देते हैं।
जिसने हमें बनाया है, वह चाहता है कि हम उससे सच्चे और सहज प्रेम से प्रेम करें और जब तक हम अपना प्रेम परमेश्वर को नहीं देंगे, तब तक हमें खुशी का स्वाद नहीं मिलेगा।
***

अच्छाई से, अज्ञान को ज्ञान से, और चिंता को शांति और सुकून से जीतूंगा ।
***

हमारे दिल में एक दयालु दिल होना चाहिए जो दूसरों के ज़ख्मों पर मरहम लगाए और उनके दिल से दुख और दर्द दूर करे।
***

गुरु परमहंस ने एक छात्र से कहा:
"आपकी अच्छी आदतें आम और जानी-पहचानी परिस्थितियों में आपकी मदद करती हैं, लेकिन जब समस्याएँ आती हैं और जब अंदरूनी समझ की ज़रूरत होती है, तो वे आपकी ज़िंदगी को सही दिशा देने के लिए काफ़ी नहीं हो सकतीं। गहरी सोच-विचार से, आप हमेशा सही और गलत में फ़र्क कर सकते हैं और हर चीज़ में सही फ़ैसला ले सकते हैं, भले ही आपके सामने अजीब हालात हों।"
***

हम भगवान के बिना एक सेकंड भी नहीं रह सकते।
वह हमें हल्की हवाओं से प्यार करते हैं, सूरज की किरणों से हमें ताकत देते हैं, और हमें खाने के लिए खाना देते हैं। वह हमारे आस-पास के लोगों के दिलों में हैं, और सिर्फ़ वही हैं जिन्हें हम अपना और अपना मान सकते हैं।
***

विनम्रता में एक मीठी, आकर्षक खुशबू होती है
जो विनम्र व्यक्ति को सभी का प्रिय बना देती है
***

हमें खुद को अनंत काल और अनंत जैसी महान
चीज़ों के बारे में सोचने के लिए ट्रेन करना चाहिए।
***

परमेश्वर सृष्टि की सुंदरता में अपने
श्रेष्ठ कार्यों को प्रकट करता है, लेकिन वह यह नहीं प्रकट करता कि वह उन उत्तम सुंदरताओं में छिपा हुआ है
***

अगर आपका मन मज़बूत है और आप उसे पक्के इरादे
की मिट्टी में बोते हैं, और अगर आपका विश्वास

गहरा है, तो आप अपने विचारों को ज़मीन पर उतार सकते हैं और बड़ी कामयाबी हासिल कर सकते हैं।
***

ज़िंदगी को आसान बनाना चाहिए, और चीज़ों को आसानी और आराम से करना चाहिए। खुशी सोचने और खुद को समझने के लिए समय निकालने में है। समय-समय पर अकेले समय बिताने की कोशिश करें, शांति और सुकून से मिलने वाली मन की शांति का आनंद लें।
***

बुराई में ताकत होती है; अगर आप उसके रास्ते
पर चलेंगे, तो वह आप पर हावी हो जाएगी। अगर आप फिसल गए, तो आपको तुरंत नेकी और नेकी के रास्ते पर लौटना होगा।
***

हे प्रभु, मेरी आत्मा की तड़प और सदियों के उस प्रेम को स्वीकार करो जिसे मैंने अपने हृदय के खजाने में तुम्हारे लिए छिपा रखा है।
अपनी शांति के पवित्र स्थान में, मैंने तुम्हारे लिए एक बगीचा लगाया और उसे अपने प्यार के गुलाबों से सजाया
एक तड़पते हुए दिल, एक उत्सुक मन और एक तड़पती हुई आत्मा के साथ, मैं अपनी रूहानी चाहतों और दिव्य प्रेम के सभी फूलों को आपके सर्वव्यापी अस्तित्व के चरणों में रखता हूँ।
***

मैं हर दिन भगवान के बारे में सोचकर और उन पर ध्यान लगाकर शुरू करूँगा
आसमान में हर टिमटिमाता तारा, हर पवित्र
विचार, हर अच्छा काम एक खिड़की है जिससे मैं तुम्हें देखता हूँ, मेरे भगवान
हे प्रभु, मुझे आपकी आवाज़ सुनने दो, ध्यान की गुफा में मुझे अपने अंदर हमेशा रहने वाली

स्वर्गीय खुशी मिलेगी; तब शांति मेरे दिल और मेरे अस्तित्व को शांति और काम दोनों में भर देगी।
***

अगर आप इस दुनिया में शांति और मेलजोल से
रहना चाहते हैं, तो शांति और सुकून पर ज़ोर दें और प्यार और अच्छे विचार भेजें।
***

ज़्यादातर लोग दूसरों की कार्बन कॉपी होते
हैं, जो दूसरे जो कहते और करते हैं, उसकी नकल करते हैं। एक इंसान को यूनिक होना चाहिए और अपने यूनिक नेचर का सबसे अच्छा रूप दिखाना चाहिए।
***

अगर आप खुशी पाने से निराश हो गए हैं, तो खुश रहें और उम्मीद न छोड़ें क्योंकि आपकी आत्मा हमेशा खुश रहने वाली महान आत्मा का प्रतिबिंब है, और अपने सार में, यह खुशी का स्रोत है।
अगर आप अपने मन की आंखें बंद कर लेंगे, तो आप अपनी ज़िंदगी के क्षितिज पर खुशी का चमकता सूरज नहीं देख पाएंगे। लेकिन आप अपने मन की पलकें कितनी भी कसकर बंद कर लें, खुशी का सूरज फिर भी आपके मन के बंद कमरों में घुसने की कोशिश करेगा। शांति की खिड़कियाँ खोलो और तुम्हें अपने
अंदर अचानक खुशी की चमक दिखेगी, क्योंकि अगर तुम अपने विचारों को अंदर की ओर मोड़ोगे तो खुशी की भावना की किरणें महसूस की जा सकती हैं।
***

जब सेल्फ-अवेयरनेस ऊँचे लेवल और अस्तित्व के क्षितिज तक पहुँचने लगती है, तो मेडिटेशन कॉस्मिक कोहरे को साफ़ कर देता है।
हर इन्वेंटर चीज़ों की ज़रूरत से चलता है; ज़रूरत ही इन्वेंशन की जननी है। इसी तरह, समझदार लोग ज़रूरत की वजह से ही पक्के आध्यात्मिक साधक

बन गए। उन्होंने पाया कि अंदर की खुशी के बिना, कोई भी बाहरी अच्छी किस्मत हमेशा रहने वाली खुशी नहीं ला सकती।
एक चाँद रात के अंधेरे को दूर कर देता है। इसी तरह, भगवान की रोशनी और ज्ञान से रोशन आत्मा, भगवान के प्यार में डूबी आत्मा, जहाँ भी जाती है, दूसरों की आत्माओं का अंधेरा दूर करती है, प्यार, समझ और शांति की रोशनी फैलाती है।
***

दोस्त बनाने के लिए, हमें दूसरों के प्रति सच्चा प्यार दिखाना होगा। जो लोग दोस्ती का मैग्नेटिक दरवाज़ा खोलते हैं, वे एक जैसे वाइब्रेशन [रुझान और स्वभाव] वाली आत्माओं को अपनी ओर खींचते हैं।
***

खुशी सभी दुनियावी परीक्षाओं और दोहरे
स्वभाव के अनुभवों के दौरान मनोवैज्ञानिक स्पष्टता बनाए रखने में है।
***

जब दिल किसी के साथ होता है, तो वह उस इंसान की सारी खूबियां अपनी ओर खींच लेता है। जो कोई अच्छे लोगों के बारे में सोचता है, उनकी अच्छाई उसमें चली जाती है, और जो कोई प्रेरणा देने वाले लोगों पर प्यार से ध्यान देता है, उसे प्रेरणा मिलती है, और जो कोई, सोच में भी, ज़िंदा ज़मीर, अच्छे नैतिक मूल्यों और अच्छे इरादों वाले लोगों के साथ जुड़ता है, वह उनके अच्छे और नैतिक मूल्यों में हिस्सा लेता है, क्योंकि मन चुंबक की तरह खींचता है [और जैसे को वैसे को खींचता है]।
***

जब भगवान के लिए ज़बरदस्त प्यार की बाढ़ किसी तड़पती हुई आत्मा के दिल में भर जाती है, तो शब्द

उस अनुभव को बयां नहीं कर पाते। यह प्यार आत्मा का एक राज़ है, भगवान के साथ एक गहरा रिश्ता है, जैसे कोई पवित्र आग खुद के अंधेरे को जलाकर राख कर देती है, जिससे साधक को भगवान की रोशनी महसूस होती है और वह उनके करीब महसूस करता है।
***

एक छोटा प्याला अपने अंदर सागर को नहीं समा सकता। इसी तरह, इंसानी चेतना, जो भौतिक समझ की शारीरिक और मानसिक रुकावटों से बंधी है, वह कॉस्मिक चेतना को नहीं समा सकती, चाहे इच्छा कितनी भी मज़बूत क्यों न हो। हालाँकि, गहरे और लगातार ध्यान से, इंसानी चेतना को ऊपर उठाया जा सकता है और उसकी समझ को कॉस्मिक चेतना को छूने तक बढ़ाया जा सकता है।
***

एक बार, न्यूयॉर्क में एक आदमी मेरे पास आया [मेरे एक लेक्चर के तुरंत बाद] और ज़ोर देकर कहा कि वह अपनी फिजिकल बॉडी छोड़कर अपनी एस्ट्रल बॉडी में ट्रैवल कर सकता है। मैंने उससे कहा, "मुझे नहीं लगता कि तुम सोच रहे हो कि तुम्हारे पास यह काबिलियत है।" लेकिन उसने मुझे टेस्ट करने पर ज़ोर दिया, तो मैं मान गया, और कहा, "बहुत अच्छा, तो अपनी एस्ट्रल बॉडी में नीचे जाओ और मुझे बताओ कि रेस्टोरेंट में क्या है।" वह एक पल चुप रहा, फिर बोला, "दाहिने कोने में एक बड़ा पियानो है।" मुझे पता था कि वह सोच रहा है क्योंकि उसकी सांस और पल्स नॉर्मल थी, इसलिए मैंने कहा, "इसके उलट, मुझे लगता है कि अगर तुम वहाँ गए, तो तुम्हें एक टेबल के चारों ओर दो लेडीज़ बैठी मिलेंगी।" उसने मेरे सुझाव का मज़ाक उड़ाया, तो मैंने कहा, "चलो अब साथ में रेस्टोरेंट चलते हैं।" जब हम पहुँचे, तो हम उस कोने में गए जिसका उसने ज़िक्र किया था, लेकिन

वहाँ कोई पियानो नहीं था; इसके बजाय, हमें एक टेबल के चारों ओर दो लेडीज़ बैठी मिलीं। आखिर में, हमारे दोस्त को एहसास हुआ कि वह अपने ही वहम में फँस गया था।
भगवान पर विश्वास और मन की शांति, किसी इंसान
के लिए ज़िंदगी के बोझ उठाने में सबसे बड़ी मदद और सहारा हैं।
***

हमें अच्छे विचारों में गूंजती भगवान की
आवाज़ सुननी चाहिए। अच्छे विचार भगवान और फरिश्तों की आत्माओं की तरफ से हमें रास्ता दिखाने और मदद करने के लिए इशारा करने जैसे होते हैं। शैतान भी अपनी शैतानी फुसफुसाहटों से इंसानियत को दबाने की कोशिश करता है, जो बुरे विचारों, गलत इरादों और गंदे इरादों के रूप में सामने आती हैं, जिन्हें विचारों के दायरे में आने और सोच की जगह को गंदा करने की इजाज़त नहीं देनी चाहिए।
***

जब किसी साधक की प्रार्थना उसके दिल की गहराई
से निकलती है, तो उसके शब्द भगवान के लिए प्यार से भर जाते हैं, और दूसरे लोग उसका आध्यात्मिक असर महसूस करते हैं और उसकी मौजूदगी में दिव्य प्रेम का अनुभव करते हैं। हालांकि, अगर उस साधक में ताकत की कमी है, तो उसके आस-पास के लोग उससे वह प्यार चुरा सकते हैं। ऐसा तब होता है जब वे अपनी आध्यात्मिकता की तारीफ़ और तारीफ़ करने लगते हैं। अगर वे इस भावना में डूब जाते हैं कि वे महान हैं क्योंकि वे दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं, तो उनमें कमज़ोरी आ जाती है, घमंड उनके दिल पर कब्ज़ा कर लेता है, और नतीजतन वे भगवान के लिए अपना प्यार खो देते हैं।

***

इंसान का मन बीमारी से लड़ने और मुश्किलों पर काबू पाने से मज़बूत होता है। जो भी मन को कमज़ोर करता है वह दुश्मन है, और जो भी उसे मज़बूत करता है वह शांति का ठिकाना है। ज़िंदगी की घटनाओं का हिम्मत और धैर्य के साथ सामना करें। भगवान ने मुझे दिखाया है कि यह ज़िंदगी एक दुनियावी सपना है। जब हमारी रूहानी चेतना जागती है, तो हम ज़िंदगी के अनुभवों को खुशी और दुख के एक पल के सपने के तौर पर याद करते हैं, और हमें एहसास होता है कि हम भगवान में अमर हैं।
***

बुद्धिमान व्यक्ति परमहंस ने अपने एक शिष्य
से कहा:
अपने प्यार के राज की सीमाओं को धीरे-धीरे
अपने परिवार, अपने पड़ोसियों, अपने समुदाय, अपने देश, सभी देशों और सभी जीवित प्राणियों तक बढ़ाएं। एक ऐसे यूनिवर्सल दोस्त बनें जिसका दिल भगवान के बनाए जीवों के लिए दया और दया से भरा हो, और हर जगह प्यार फैलाएं।
***

दिलों को जांचने वाला हमसे हमारे दिल के
अलावा कुछ नहीं चाहता
भगवान को अपने फायदे के लिए नहीं, बल्कि उनके लिए तरस, उनकी चाहत और उनसे सच्चे, अटूट और एकाग्र प्रेम से प्रार्थना करके खोजना चाहिए।
जब किसी इंसान का भगवान के लिए प्यार उसके नश्वर शरीर के प्रति लगाव के बराबर हो जाता है, तो भगवान उसके पास आते हैं।
जो एक या दो गोते में मोती नहीं पकड़ पाता,
उसे समुद्र को दोष नहीं देना चाहिए, बल्कि अपने

गोते लगाने के तरीके और गहराई की कमी को दोष देना चाहिए।
जो कोई भी चेतना के सागर में गहराई से उतरेगा, उसे दिव्य उपस्थिति का मोती मिलेगा
***

शांति शांति के घड़ों से डाला गया स्वर्गीय
पेय है
कुछ समय की निराशा और हताशा के धुंधले बादलों
के पीछे, कामयाबी की किरणें हमेशा चमकती रहती हैं।
***

खुशी, सफलता और मन की शांति, मेडिटेशन और प्रार्थना के ज़रिए भगवान की इच्छा के साथ तालमेल बिठाने की कोशिश करने से आती है, जो वह ताकत है जो दुनिया की ताकतों के साथ तालमेल बिठाकर जीवन का ताना-बाना बुनती है।
***

जीवन में प्रेरणा अच्छे कर्म करने और प्रेम
और शांति का माहौल फैलाने की होनी चाहिए।
***

आपका स्वभाव हमेशा रहने वाला है, इसलिए खुद
पर दुनियावी रुकावटों और सीमाओं का बोझ न डालें। छूटे हुए मौकों के हर अफ़सोस को नई कामयाबियों के लिए उम्मीद में बदलें, जो आपको खुशी और संतोष देंगी।
***

अपनी ज़िंदगी को आसान बनाएं ताकि आपके पास ज़िंदगी की छोटी-छोटी खुशियों का मज़ा लेने के लिए भरपूर समय हो।
***

इस अद्भुत और चमत्कारी ब्रह्मांड के हर परमाणु में, भगवान बिना रुके चमत्कार करते हैं

***

भगवान वह रोशनी है जो हमेशा अज्ञानता के अंधेरे को दूर करती है। वह जीवन की नदी है जो हमारी आत्मा की मिट्टी को पोषण देती है।
***

एक जैसी सोच से इस दुनिया में तालमेल और
मेलजोल पैदा होता है, जो हर तरह की बेमेल और मनमुटाव से भरी हुई लगती है।
***

अपनी क्षमता के हिसाब से अच्छे और सुंदर काम करने की इच्छा ही हर काम की कामयाबी के पीछे की क्रिएटिव ताकत है। हम परफेक्शन के लिए कोशिश करते हैं क्योंकि हमारी आत्माएं अपने स्पिरिचुअल नेचर से फिर से जुड़ना चाहती हैं और अपने दिव्य सोर्स के साथ ज़रूरी एकता चाहती हैं।
***

हम आज यहां हैं और कल चले जाएंगे, एक कॉस्मिक सपने में बस परछाईं। लेकिन इन पल भर की तस्वीरों की झूठी सच्चाई के पीछे आत्मा का शाश्वत सच छिपा है।
***

समझदार लोग नहीं चाहते कि आप उनकी बात मानें, लेकिन अगर आप अपनी मर्ज़ी से उनकी सलाह मान लेते हैं, तो वे आपको पूरी ईमानदारी और बिना किसी भेदभाव के सच और आपके लिए सबसे अच्छा क्या है, ज़रूर बताएंगे।
***

एक जीवित पेड़ बनो जो बढ़ता है और नए तने और शाखाएँ भेजता है। मजबूत दिल वाले कहते हैं: "हमारी ज़िंदगी में धूप की किरणें हैं, और
हमारे पास काम करने और उम्मीदों और कामयाबियों की नई शाखाएं खोलने के मौके हैं"

***

दूसरों के साथ व्यवहार में ईमानदारी और सच्चाई से बढ़कर कुछ नहीं है
***

अपना बेस्ट करो, फिर आराम करो और चीज़ों को ज़बरदस्ती बदलने की कोशिश करने के बजाय उन्हें अपने नैचुरल तरीके से चलने दो।
***

गुरु परमहंस ने अपने एक शिष्य को
प्रोत्साहित करते हुए कहा:
अगर आपकी प्रार्थनाएं भगवान तक पहुंचती हैं,
तो इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके पाप अंधेरे के सागर से भी गहरे और हिमालय से भी ऊंचे हैं; भगवान उन्हें माफ कर देंगे और उन्हें ऐसे मिटा देंगे जैसे वे कभी हुए ही नहीं, जब तक आप उन्हें दोबारा न करने का पक्का इरादा कर लें। आप कुछ समय के लिए अंधेरे की परतों के नीचे डूब सकते हैं, लेकिन आप भगवान की आग की एक चिंगारी हैं—एक ऐसी लौ जो हमेशा जलने वाली, हमेशा रहने वाली मशाल से निकलती है जो कभी बुझती या बुझती नहीं। आप लौ को धुंधला कर सकते हैं, लेकिन आप उसे बुझा नहीं सकते।
***

अपनी इच्छा शक्ति का लगातार, शांति से और मज़बूती से इस्तेमाल करने से कॉस्मिक ताकतें काम करने लगेंगी और यूनिवर्स के भगवान से जवाब मिलेगा।
***

बहुत से लोग यह नहीं मानते कि प्यार के नेचर
को एनालाइज़ करना ज़रूरी है। वे इसे अपने रिश्तेदारों, दोस्तों और दूसरों के लिए महसूस होने वाली फीलिंग के तौर पर डिफाइन करते हैं,

जिनके लिए वे एक स्ट्रॉन्ग अट्रैक्शन महसूस करते हैं। लेकिन प्यार इससे कहीं ज़्यादा है। मैं आपको सच्चे प्यार के बारे में सिर्फ़ तभी बता सकता हूँ जब आप आत्मा पर इसके असर के बारे में बताएं। दिव्य प्रेम की एक छोटी सी चिंगारी भी इंसान को इतनी ज़्यादा खुशी से भर देती है कि उसे रोक पाना मुश्किल हो जाता है। प्यार से मिलने वाला सैटिस्फैक्शन प्यार के एहसास में नहीं, बल्कि उससे मिलने वाली खुशी में होता है। सच्चा प्यार हमें ऐसी खुशी देता है जिसे बताया नहीं जा सकता।
***

शरीर की जीवन शक्ति को बैलेंस्ड डाइट,
पॉजिटिव सोच और मुस्कुराहट से बनाए रखना चाहिए। जो लोग अपने अंदर खुशी पाते हैं, वे पाते हैं कि उनके शरीर में जीवन ऊर्जा से निकलने वाला इलेक्ट्रिक करंट चार्ज होता है, जो भगवान की इच्छा और यूनिवर्सल मन से गहराई से जुड़ा होता है। मुस्कुराना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। यह पॉजिटिव वाइब्रेशन को अट्रैक्ट करता है, पॉजिटिव सोच के रास्ते खोलता है, और मन की शांति और साइकोलॉजिकल आराम देता है।
***

पूरी दुनिया "प्यार" शब्द का असली मतलब भूल
गई है, और दुख की बात है कि इसे गलत समझा गया है और इसका गलत इस्तेमाल किया गया है। जैसे जैतून के हर हिस्से में तेल होता है, वैसे ही प्यार भी पूरी दुनिया में फैला हुआ है। लेकिन प्यार को बताना बहुत मुश्किल है, ठीक वैसे ही जैसे संतरे का स्वाद और फ्लेवर बताना। संतरे का स्वाद सही से समझने के लिए आपको खुद उसे चखना होगा, और यही बात प्यार पर भी लागू होती है।

हर किसी ने अपने दिल में किसी न किसी रूप में प्यार महसूस किया है, और इसलिए उन्हें इसके नेचर की कुछ समझ होती है, लेकिन वे यह नहीं जानते कि इसे कैसे बढ़ाया जाए, शुद्ध किया जाए और दिव्य प्रेम में कैसे बदला जाए। दिव्य प्रेम की एक चिंगारी ज़्यादातर दिलों में छोटी उम्र से ही होती है, लेकिन यह अक्सर खो जाती है क्योंकि लोग यह नहीं जानते कि इसे कैसे पोषित और विकसित किया जाए।
***

जीवन अनुभवों का एक स्कूल है, और यह सब एक ही दिशा की ओर इशारा करता है: ईश्वर
***

ज़िंदगी के बदलते नज़ारे असल ज़िंदगी को धुंधला कर देते हैं। नकली दिखने वाली चीज़ों की चलती-फिरती तस्वीरों के पीछे असली दुनिया की ज़िंदगी छिपी होती है।
***

परेशानियाँ और मुश्किलें तब आती हैं जब
इंसान को अपने पिछले कामों के बारे में पता नहीं होता, जो किसी खास समय और जगह पर किए गए हों। उनकी अभी की तकलीफ़ उनके कहे हुए विचारों और कामों से आती है, जो उनकी चेतना की मिट्टी में जड़ जमा लेते हैं, एक पौधे के रूप में उगते हैं और फल देते हैं जो उन विचारों और कामों की खासियतों को दिखाते हैं।
मुश्किलें और परेशानियाँ किसी इंसान को
तोड़ने और उसकी इच्छाशक्ति को कमज़ोर करने के लिए नहीं आतीं, बल्कि उसे भगवान की वैसी ही कद्र करने और उनके नियमों का आदर करने के लिए आती हैं, जैसी उसे करनी चाहिए, जिससे वह सच्ची खुशी पा सके।
***

गुरु परमहंस ने शिष्यों के एक समूह से कहा:
इस दुनिया में अपनी मन की शांति खोए बिना
जीने की कला की प्रैक्टिस करें, और बैलेंस के रास्ते पर चलकर खुद को जानने के शानदार और अद्भुत बगीचे तक पहुँचें।
***

विनम्रता में हमें सपनों की एक घाटी मिलती है
जो आत्म-ज्ञान के सुगंधित, खिले हुए फूलों से जड़ी होती है
***

भगवान की सुंदरता बेमिसाल है। गुलाब और
फूलों का मज़ा लेना अच्छा है, लेकिन उनकी सुंदरता का मज़ा लेने से भी ज़्यादा ज़रूरी है उनकी पवित्रता और सुंदरता के पीछे भगवान का चेहरा देखना। संगीत से मिलने वाला आनंद, संगीत के प्रति प्रेम, उसकी धुनों में बहने वाली भगवान की क्रिएटिव आवाज़ से तुलना नहीं की जा सकती।
***

शांतिप्रिय आत्माएं मानवीय और दिव्य झरनों
से बहने वाले ज्ञान के जल को इकट्ठा करती हैं
हे प्रभु, मैं जानता हूँ कि आप मेरी आत्मा के मौन शब्दों और मेरे हृदय की विनतियों को सुनते हैं।
***

आइए हम हमेशा प्यार, ईमानदारी और सच्चाई को अपनाकर, और रोज़ाना खुद को आईने में देखकर और आत्मा की गहराई को खोजकर, हर तरह से अपनी ज़िंदगी को सुंदर बनाने की कोशिश करें।
***

[परेशान करने वाली आदतों की] अनदेखी खुजली या खरोंचने की तरह है। परेशान करने वाली भावना से छुटकारा पाने के लिए आप त्वचा को जितना अधिक

खुजलाने की इच्छा के आगे झुकते हैं, उतनी ही अधिक खुजलाने की इच्छा बढ़ती है, और जितना अधिक आप उस भावना को अनदेखा करते हैं और उसके आगे नहीं झुकते हैं, उतना ही यह आपको कम परेशान करती है।
***

किसी को दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन नहीं करना चाहिए, न ही उन्हें उनकी ज़मीन, शांति, प्यार, इज़्ज़त, या उनकी किसी भी भौतिक या अमूर्त संपत्ति से वंचित करना चाहिए। अगर आपको वह चीज़ लेने की इच्छा नहीं है जो आपकी नहीं है, तो आपको जो चाहिए या आप जो चाहते हैं वह आपके पास आएगी। चोरी सबसे पहले मन में तब पैदा होती है जब कोई व्यक्ति दूसरों से जलने लगता है। बुरी इच्छा के बीजों को मन से जड़ से उखाड़ देना चाहिए।
***

आध्यात्मिक इच्छाओं की सुबह के साथ, इंसान अपनी ज़िंदगी को खूबसूरती से बनाने के लिए ज्ञान की छेनी चुनता है।
***

जब हम प्रकृति में हर खूबसूरत चीज़ को देखते हैं, तो हमारे अंदर कोमलता और दया की भावना महसूस होती है।
***

ज़िंदगी के किसी भी ज़रूरी कदम के बारे में अच्छी तरह और विस्तार से सोचना चाहिए, और अलग-अलग हालात में रोज़ाना के अनुभवों की आग में उसे परखना चाहिए।
***

जो लोग आत्मनिर्भर होते हैं, वे ही ईमानदारी
से जीते हैं। खुशी सिर्फ़ अच्छी सोच और अच्छे काम से मिलती है। अगर आप अभी खुश हैं, तो आप भविष्य में भी खुश रहेंगे, यहाँ और अगली दुनिया में भी।

जब मौके का सूरज चमक रहा हो, तो हमें समझदारी के फल इकट्ठा करके अच्छी किस्मत बनानी चाहिए। दूसरे शब्दों में, हमें बहुत देर होने से पहले मौकों का फ़ायदा उठाना चाहिए।
***

जीवन के रास्तों पर मज़बूती और शांति के साथ चलें, यह जानते हुए कि अनंत क्रिएटिव शक्ति आपके साथ है, आपका साथ दे रही है और आपको सपोर्ट कर रही है।
***

ज़िंदगी के बढ़ते दबाव से निपटने के लिए हर किसी को अकेलेपन और आराम की ज़रूरत होती है, और लोगों को एक-दूसरे की आज़ादी का सम्मान करना चाहिए।
जीवन की हर परछाई के पीछे ईश्वर का बड़ा
प्रकाश छिपा है
***

विश्वास की पतवार को मज़बूती से थामे रहें और
उन मुश्किल बाहरी हालात से न डरें जो आपकी ज़िंदगी की नाव को हिला रहे हैं। भरोसा रखें कि जिन "नामुमकिन चीज़ों" को आप पाना चाहते हैं, उन्हें आप भगवान की मदद से, विश्वास की ताकत से पूरा कर लेंगे जो सभी मुश्किलों का सामना कर सकती है।
***

जब आप खुद के साथ तालमेल बिठा सकते हैं, तो आप बाकी सभी के साथ तालमेल बिठा सकते हैं।
***

यह दुनिया हमारा घर नहीं है; हमारा घर दूसरी
तरफ है, भगवान की कॉस्मिक चेतना में।
***

क्या मेलजोल, प्यार और देने से भरी एक अच्छी ज़िंदगी जीने से ज़्यादा रोमांचक कुछ भी हो सकता है?
***

दूसरे लोगों के ज़रूरी आइडिया की ताज़ी हवा में सांस लें और उनके अच्छे, पॉज़िटिव नज़रिए से फ़ायदा उठाएं।
***

जब मैं कुछ सच्चे भक्तों को भगवान के प्यार
के लिए तरसते हुए देखता हूँ तो मेरा दिल खुशी से भर जाता है। हम इस दुनिया में सिर्फ भगवान से प्यार करने और उनकी ईमानदारी और विनम्रता से सेवा करने का फल पाने के लिए आए हैं।
***

सिर्फ़ आज में जियो, भविष्य में नहीं। आज
अपना बेस्ट करो और कल की तरफ मत देखो।
***

भीतर की शांति की गुफा में तुम्हें ज्ञान का झरना मिलेगा
***

माथे पर, भौंहों के बीच, स्वर्ग का दरवाज़ा
है। दिमाग में यह सेंटर [आध्यात्मिक आँख या आध्यात्मिक चेतना की जगह] इच्छा की धुरी है। जब आप अपनी मानसिक शक्ति को इस सेंटर पर फोकस करते हैं और धीरे से अपनी इच्छा को बढ़ाते हैं, तो आप जो चाहते हैं वह हासिल हो जाएगा। (हम अक्सर देखते हैं कि कोई व्यक्ति कुछ याद करने की कोशिश में अनजाने में अपने माथे पर इस पॉइंट को छूता है) इसलिए, किसी को भी अपनी इच्छा का इस्तेमाल
बुरे कामों के लिए नहीं करना चाहिए। दूसरों को जानबूझकर नुकसान पहुँचाना, भगवान की दी हुई ताकत का बहुत बड़ा गलत इस्तेमाल है। अगर आपको लगे कि

आपकी इच्छा आपको भटका रही है, तो रुक जाइए, क्योंकि उस दिशा में चलते रहना न सिर्फ़ आध्यात्मिक ऊर्जा की बर्बादी है, बल्कि इससे आपकी वह शक्ति भी खत्म हो जाएगी, जिससे आप उसका इस्तेमाल अच्छे कामों के लिए भी नहीं कर पाएँगे। हम इंसानों में खुद पर काबू रखने की काबिलियत होती है। हालांकि हम पूरी तरह से आज़ाद नहीं हैं, लेकिन आज़ादी की चाबी हमारे पास है। फिर भी, बहुत से लोग बेतरतीब ढंग से जीते हैं, और खुद पर काबू पाने के लिए भगवान की दी हुई समझ और अपनी मर्ज़ी का इस्तेमाल नहीं कर पाते।
***

बाघ मारने की आदत से चलता है और इस मामले में उसके पास कोई चॉइस नहीं होती। लेकिन इंसानों के पास अपनी मर्ज़ी और समझ होती है, जिससे वे नुकसान पहुंचाने वाली आदतों और आदतों के कैदी बने रहने के बजाय लगातार अपनी हालत सुधार सकते हैं और अपना स्टैंडर्ड बढ़ा सकते हैं।
***

एक बार मैं ट्रेन से सफ़र कर रहा था और मौसम बहुत ज़्यादा गर्म था, और हवा ऐसी लग रही थी जैसे ओवन से आ रही हो। मेरे आस-पास हर कोई तेज़ गर्मी से परेशान था, लेकिन मैं अंदर ही अंदर मुस्कुरा रहा था क्योंकि मेरा मन गर्मी के ख्याल से अलग था, क्योंकि मैंने खुद को यकीन दिला लिया था कि जो बिजली ओवन में गर्मी पैदा करती है, वही फ्रिज में बर्फ़ बनाती है और उस पल मुझे ऐसा लगा जैसे बर्फ़ की एक परत मेरे शरीर पर छा गई हो।
***

जब मैं दूसरों को अपने प्यार और शुभकामनाओं
की लहरें भेजता हूँ, तो मैं अपने पास दिव्य प्रेम आने का रास्ता खोल रहा होता हूँ।

***

अपनी ज़िंदगी से परेशान करने वाली चीज़ों से छुटकारा पाने की कोशिश करें, या ज़रूरत हो तो उन्हें सह लें, बिना उन्हें साइकोलॉजिकली परेशान किए।
अगर कोई इंसान साफ़ रह सकता है, तो उसे गंदा रहने की कोई ज़रूरत नहीं है
किसी को झोपड़ी में रहने से उतना ही लगाव हो सकता है जितना महल में रहने से
आध्यात्मिक सफलता पाने के लिए सबसे ज़रूरी
चीज़ है कोशिश करना
***

दुनियावी लोग भगवान के तोहफ़े चाहते हैं,
लेकिन समझदार लोग खुद देने वाले को चाहते हैं
***

रात में, मैं दुनिया की मांगों से पूरी तरह हट जाता हूँ और उससे पूरी तरह अलग हो जाता हूँ, अकेले अपनी इच्छा से मैं अपने विचारों को गाइड करता हूँ, उन्हें मनचाहे रास्तों पर ले जाता हूँ जब तक कि मैं सही फैसले पर नहीं पहुँच जाता और उसे कैसे लागू करना है, यह नहीं जान लेता। फिर, मैं अपनी इच्छा को सही कदम उठाने के लिए मोटिवेट करता हूँ, और भगवान की मदद से, मुझे सफलता मिलती है। इस तरह, मैंने कई बार अपनी इच्छा का असरदार तरीके से इस्तेमाल किया है, लेकिन यह सिर्फ़ इसके लगातार और लगातार इस्तेमाल से ही मुमकिन है।
***

नीले आसमान पर बनी पहाड़ों की तस्वीर, इंसान
के शरीर का अद्भुत सिस्टम, गुलाब और हरा रेशमी कालीन, आत्माओं की महानता, मन की महानता, और प्यार की गहराई, ये सभी हमें सुंदर भगवान और सभी महानता और शान के सोर्स की याद दिलाते हैं।

जब तक कोई इंसान अपने स्वभाव को संतुलित
तरीके से—मानसिक, भौतिक और आध्यात्मिक रूप से— विकसित करने के लिए काम नहीं करता, तब तक उसे सच्ची खुशी नहीं मिलेगी। आध्यात्मिक समझ हमें ज्ञान की ओर प्रेरित करती है, और अहंकार को ज्ञान, सही निर्णय और समझ पर हावी होने देना समझदारी नहीं है; बल्कि, आखिरी फैसला समझ और विवेक पर निर्भर होना चाहिए।
***

अगर आप अपने दिल को भगवान के बारे में किसी विचार के लिए प्यार और चाहत से भर लें और उसे अपने अंदर गहराई से रखें, तो दुनिया के भगवान आपके पास आएंगे और आपसे उस विचार को स्वीकार करेंगे क्योंकि दिव्य चाहत भगवान के दिल को छू जाती है।
***

जब आप भगवान में सुरक्षित होते हैं, तो आप
बिना किसी लगाव के हर चीज़ का मज़ा ले सकते हैं। इसलिए, भगवान को जानने की कोशिश करना बहुत ज़रूरी है, नहीं तो ज़िंदगी आपको निराश कर सकती है और आपकी उम्मीदों को बुरी तरह तोड़ सकती है।
***

हमारा समय बीत जाएगा, और जो हम अभी देख रहे
हैं वह एक दिन फीका पड़ जाएगा और गायब हो जाएगा। बदलाव तब तक अच्छा है जब तक आप इसे खुद को नुकसान न पहुँचाने दें, और जब यह दुख देता है, तो यह उन इच्छाओं को छोड़ने की चेतावनी देता है जो पूरी न होने पर आपको दुख देंगी।
***

दुनिया में सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है और एक-दूसरे से बहुत करीब से जुड़ा हुआ है। भगवान से मिली इंसानी समझ का सही इस्तेमाल करके, हम महसूस

करते हैं कि सारा जीवन सुप्रीम माइंड से जुड़ा हुआ है।
***

पूरी भौतिक रचना जो इंसान के दिमाग को हैरान
कर देती है, वह ब्रह्मांड के अद्भुत अजूबों के रोमांचक संकेत ही देती है।
***

कोई भी काम उलझे हुए और परेशान मन से नहीं
करना चाहिए, जैसे हवा में पंख उड़ता है। बल्कि, सभी काम अंदर और बाहर की शांति के साथ, शांति और सेल्फ-कंट्रोल के साथ, समझदारी और बहुत ध्यान लगाकर पूरे करने चाहिए।
***

अगर आप हर दिन कुछ समय भगवान के बारे में
गहराई से सोचने और उनसे प्रार्थना करने में लगाते हैं, तो आपको बदले में बहुत आराम और सच्ची खुशी मिलेगी।
***

हर दिन जीवन के तोहफ़ों के लिए शुक्रिया अदा करने का दिन होना चाहिए: धूप, पानी, स्वादिष्ट फल और सब्ज़ियाँ, जो सबसे बड़े देने वाले: भगवान की तरफ़ से इनडायरेक्ट तोहफ़े हैं।
***

मैं खुद पर राजा हूँ, चीज़ों का राजा नहीं। मेरा कुछ भी नहीं है, फिर भी मैं अपनी शांति के राज्य पर राज करता हूँ, और मैं हमेशा की खुशी के सिंहासन पर बैठा हूँ।
***

जब आप शांत होते हैं, तो आपको अपने अंदर खुशी
की दुनिया धड़कती हुई महसूस होती है
***

इंसानी प्यार तब तक बेमतलब है जब तक वह भगवान
के बिना शर्त प्यार में न हो। एक जवान आदमी और औरत को प्यार हो सकता है, लेकिन कुछ समय बाद, झगड़ा और नफ़रत उसकी जगह ले लेते हैं। इंसानी मोह अधूरा होता है, जबकि भगवान का प्यार एकदम सही और हमेशा रहने वाला होता है।
***

दिव्य प्रेम का अनुभव करने का एकमात्र तरीका
है कि आप परमेश्वर को खुश करने के लिए सब कुछ करें और आप पाएंगे कि परमेश्वर आपके पास उन तरीकों से आते हैं जिनकी आपने उम्मीद नहीं की है, और उनकी खुशी आपको अभिभूत कर देगी और उनकी रोशनी आप पर चमकेगी।
मेरी इच्छा है कि लोगों की आत्मा में भगवान
के लिए मंदिर बनवाऊं और उनके चेहरों पर उनकी प्यारी मुस्कान चमकती देखूं। ज़िंदगी की सबसे बड़ी कामयाबी यह है कि कोई इंसान अपनी आत्मा में भगवान के लिए एक मंदिर बनाए, और यह आसानी से मिल सकता है।
***

बहुत से लोग अपनी चिंताओं के बारे में बात
करने के लिए मेरे पास आते हैं, और मैं उनसे कहता हूँ कि वे शांत हो जाएं, सोचें, और जब तक उन्हें शांति और रूहानी सुकून महसूस न हो, तब तक दूसरे तरीकों के बारे में न सोचें। जब मन शांत होता है और भगवान पर भरोसा मज़बूत होता है, तो समस्याओं का हल ज़रूर निकल आता है। समस्याओं को नज़रअंदाज़ करने से उनके गायब होने की गारंटी नहीं मिलती, और न ही उनके बारे में चिंता करने से अच्छे नतीजे मिलते हैं। जब तक आप शांत महसूस न करें, तब तक ध्यान करें, फिर अपनी समस्या के बारे में सोचें और भगवान से उनकी मदद के लिए दिल से प्रार्थना

करें। समस्या पर ध्यान दें, और आपको बिना किसी चिंता या ज़्यादा मेहनत के हल मिल जाएगा।
***

हे प्रभु, मेरे जीवन की बांसुरी पर अपनी अमर धुनें बजाओ, ताकि मैं तुम्हारी पवित्र धुनों के वाइब्रेशन से धन्य हो जाऊं।
***

खुशी और मन की शांति के लिए भावनाओं पर काबू रखना बहुत ज़रूरी है। तब कोई आपको परेशान नहीं कर पाएगा या आपके अंदर जलन नहीं जगा पाएगा, और आप अंदर से मज़बूत और गर्वित रहेंगे, और कोई आपको चुनौती नहीं दे पाएगा या आपकी शांति भंग नहीं कर पाएगा।
***

विनम्रता ईश्वरीय दया की वर्षा पाने का सबसे पक्का तरीका है
***

कभी-कभी लोग सोचते हैं कि भगवान उनसे बहुत
दूर हैं, दुनिया में किसी दूर जगह पर हैं, और इसलिए वे उन्हें पुकारते नहीं हैं। लेकिन जो लोग उनके बारे में सोचते हैं और उन्हें अपने पास मानते हैं, उनके लिए वह बहुत करीब और प्यारे से भी प्यारे हैं।
आध्यात्मिक

आत्मा को जागृत करना होगा
कमज़ोरी की नींद और निराशा की बेड़ियों से
और इसका ज्ञान, प्रकाश और शांति के क्षेत्र में निकलना
इसे करने बहुत सारे तरीके हैं
उनमें से एक है आत्म-नियंत्रण
उचित पोषण
साहस और सिद्धांतों के प्रति दृढ़ता
एक स्थिर मनोवैज्ञानिक स्थिति
और चुनौतियों का सामना करने में बहादुरी
और चेतना को सेंसरी डिस्ट्रैक्शन से राहत दिलाने के लिए
बौद्धिक रूप से सकारात्मक बातों पर ध्यान केंद्रित करना
उन्होंने जीवन के संघर्षों में हार मानने से इनकार कर दिया

[illegible]
[illegible]
[illegible]

वे एक सख्त रूटीन से गुज़रते हैं
जो मानव जीवन को संभव बनाता है
यह ब्रह्मांडीय दिनचर्या
"या "आकाशीय पिंडों की लय
यह एक सर्वोच्च दिव्य मन का उत्पाद है
उसके बिना ब्रह्मांड का अस्तित्व नहीं होता
और सीमित मानव मन में कोई शक्ति नहीं है
इसके रहस्यों और रहस्यों से अवगत होना
आह्वान
हे दिव्य प्रकाश
!पदार्थ के फैले हुए परमाणु
आप छिपे हुए और अनदेखे हैं
इंद्रियाँ आपको अनुभव नहीं कर सकतीं
चाहे धूप में
गर्म सुनहरा
या चाँद की ठंडी चाँदी की रस्सियों में
आकाशीय लैंप प्रकृति को प्रकट करते हैं
लेकिन यह आपको नहीं दिखाता
पदार्थ की दृश्यमान दुनिया
तेज़ रोशनी के कारण
मेरी आँखों के लिए तो बस अँधेरा है
अपनी छिपी हुई शान को समझने के लिए मेरी समझ
को ट्रेन करें
सारी सृष्टि में प्रकट
मस्तिष्क क्षेत्र में
मानव मस्तिष्क , जिसमें
स्थलाकृति और तहों से
इसमें धमनी चैनल होते हैं
और रक्त वाहिकाओं की काली नदियाँ
यह एक बड़े देश का छोटा रूप है
?क्या यह एक फालतू जगह है
?क्या वहां कोई दिव्य निवास नहीं है

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

किसी इंसान में बुरी आदतें कितनी भी गहरी क्यों न हों, उन्हें यह याद रखना चाहिए कि उन्होंने खुद ही कुछ खास विचारों और कामों को बार-बार दोहराकर ये आदतें बनाई हैं, और वे पॉजिटिव और कंस्ट्रक्टिव सोच से उन बुरी आदतों को अच्छी आदतों से बदल सकते हैं।

अच्छे और बुरे विचार इंसान की चेतना की अलग-अलग अवस्थाएँ हैं। स्वाभाविक रूप से, डरावने बुरे सपने देखने से बेहतर है कि अच्छे सपने आएं। चेतना लचीली और संवेदनशील होती है; यह अपनी पसंद की अवस्था में आ सकती है या जो सपने उसे पसंद आते हैं, उन्हें देख सकती है।

लेकिन लोगों के साथ दिक्कत यह है कि वे अपनी चेतना के दायरे को —अपनी मर्ज़ी और पसंद से— पिछली आदतों से पैदा हुई गलत आदतों और गलत सोच से चलने देते हैं। इस तरह, उनकी समझने की शक्ति भटकती और भटकती रहती है, ठीक वैसे ही जैसे सोचने और समझने की ताकत के किलों के पीछे छिपी आध्यात्मिक सुरक्षा होती है।

जब बुरी आदतों के नशे में चूर लोग अजीब ज़िंदगी का कड़वा दर्द महसूस करते हैं, तो वे मुक्ति की तलाश में समझ और सही ज़िंदगी की रोशनी की ओर मुड़ते हैं, चाहे उनकी बुरी आदतें कितनी भी गहरी और गहरी क्यों न हों।

फिर, अगर वे मिलजुलकर जीने के तरीकों से अच्छी आदतें बनाने और उन्हें बढ़ावा देने पर काम करते हैं, तो वे अंदर की खुशी को फिर से पा लेंगे और सेल्फ-कंट्रोल और अच्छी आदतें बनाने के नैचुरल नतीजे के तौर पर शांति का आनंद लेंगे।

सच्ची दोस्ती
सकारात्मक विनिमय का अर्थ है

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

इंसान अपनी साइकोलॉजिकल और इमोशनल बनावट
में, ज़िंदगी में अपने रोल में, अपने काम में, और अपने अंदर उठने वाली इच्छाओं में एक-दूसरे से बाहर से अलग होते हैं। लेकिन इन सभी अंतरों के नीचे दो चीज़ें छिपी होती हैं जिन्हें सभी लोग— बिना किसी अपवाद के—चाहते हैं और जिनकी ज़रूरत भी महसूस करते हैं।
ये दो चीज़ें हैं - हर तरह के दुख और कमी से आज़ादी, और बिना किसी शर्त के हमेशा रहने वाली खुशी पाना; या पूरा संतोष जिसमें शांति, प्यार, समझदारी और खुशी शामिल हो।
लोगों को तब तक शांति नहीं मिलेगी जब तक
उन्हें वह संतुष्टि नहीं मिल जाती जिसके लिए उनका दिल तरसता है और जिसके लिए वे हर तरह से कोशिश करते हैं। इंसानी हालत को समझने के लिए यह एक ज़रूरी बात है।
दुर्भाग्य से, लोग गलत जगहों पर संतुष्टि ढूंढते हैं और उसे पाने में नाकाम रहते हैं।
वे इसे दुनिया और दुनियावी चीज़ों में,
चीज़ों और बाहरी हालात में, और ऐसे रिश्तों में ढूंढते हैं जो अच्छी समझ और मज़बूत नींव पर आधारित नहीं होते।
इसलिए, दुनिया की बनावट को देखते हुए, किसी भी इंसान के लिए किसी भी हालात या इस दुनिया के किसी भी इंसान से सच्ची खुशी पाना नामुमकिन है। सृष्टि द्वैत के सिद्धांत पर आधारित है।
उदाहरण के लिए, आपके पास सिर्फ़ एक रंग की इमेज नहीं हो सकती; आपको कंट्रास्ट या अंतर चाहिए। इसी तरह, इस दुनिया से द्वैत का न होना नामुमकिन है। मानवीय इच्छाओं को देखते हुए, हममें से प्रत्येक व्यक्ति केवल अच्छी चीजें चाहता है - सुखद, सुंदर और सकारात्मक चीजें - बिना बर्बादी,

परेशानियों और अन्य अप्रिय चीजों से निपटने के।

लेकिन यह असंभव है इस द्वंद्व की दुनिया में , दर्द के बिना कोई सुख नहीं है , अंधेरे के बिना कोई प्रकाश नहीं है , बुराई के बिना कोई अच्छाई नहीं है , मृत्यु के बिना कोई जीवन नहीं है एक सिक्के का एक पहलू दूसरे के बिना प्राप्त नहीं किया जा सकता है जो हम गहराई से चाहते हैं वह दुनिया की किसी भी चीज में नहीं मिल सकता है

यह चुनाव हर व्यक्ति पर है कि क्या वे जो ढूंढ रहे हैं , उसे गलत जगह पर ढूंढते रहेंगे और बार -बार ?फ्रस्ट्रेशन महसूस करेंगे

लोग पूरी ताकत और इच्छा से खोजते हैं , लेकिन उन्हें वह नहीं मिलता जो वे चाहते हैं , जिससे फ्रस्ट्रेशन और निराशा होती है। इसके अलावा , इससे गुस्सा बढ़ता है , जो आगे चलकर बहुत ज़्यादा गुस्से में और आखिर में हिंसा में बदल जाता है।

इसलिए , खोजने का गलत तरीका मनचाही खुशी नहीं देता।

सर्वोच्च निर्माता हमारे लिए एक पूर्ण और परिपूर्ण खुशी चाहता है जो केवल आत्मा की गहराई में पाई जा सकती है। इसलिए , भगवान ने इस ब्रह्मांड को इस तरह से बनाया है कि इसमें कुछ भी मानव हृदय को संतुष्ट नहीं करता है और उसकी इच्छाओं को पूरा नहीं करता है , सिवाय इसके कि जब वह खुशी , आनंद और संतोष के स्रोत की ओर मुड़ता है , जो इसका स्रोत भी है।

सचमुच , स्वर्ग का राज्य मनुष्य के भीतर है

तराजू में संतुलन

संतुलन एक आदर्श है जो विचारों को जोड़ता है भौतिक , मनोवैज्ञानिक , भावनात्मक और आध्यात्मिक

एक सामंजस्यपूर्ण एकता में , यह प्रकृति में
व्यावहारिक है
यह क्रिएटिव सोच को बढ़ावा देता है और
प्रोडक्टिव काम को बढ़ावा देता है
हममें से हर कोई एक स्वस्थ शरीर चाहता है
स्वस्थ और सभी बाधाओं और कमज़ोरियों से
मुक्त
हम भी चाहते हैं कि हमारा दिमाग अलर्ट रहे
और यह कि हमारी भावनाएं और एहसास हमारे लिए
काम करते हैं , हमारे खिलाफ नहीं
हम चाहते हैं कि यह हमारे आस -पास के लोगों के
साथ हमारे रिश्तों को बेहतर बनाने में मदद करे
सामंजस्यपूर्ण और संतोषजनक , जैसा हम बनना
चाहते हैं
अपने अस्तित्व के आध्यात्मिक पक्ष के संपर्क
में
समय कठिन हो सकता है
कई दबाव हैं
तनाव बढ़ रहा है
ऐसी परिस्थितियों में संतुलन बनाने के लिए
एनर्जी , समय और ध्यान का इन्वेस्टमेंट
ज़रूरी है
मनमौजी सोच से संतुलन हासिल नहीं होता
बल्कि , इसे असल प्लानिंग और सीरियस कोशिश से
हासिल किया जाना चाहिए
हमारे जीवन में कई ऐसी चीज़ें हैं जिनमें
संतुलन की ज़रूरत होती है
उनमें से कई एक दूसरे से मेल नहीं खाते
उदाहरण के लिए , परिवार के प्रति ज़िम्मेदारी
जीविकोपार्जन और स्वास्थ्य बनाए रखना
और साहित्यिक और नैतिक सिद्धांतों का पालन
करना

और बहुत सारी ज़रूरी जानकारी से निपटना
समाज के प्रति कर्तव्य
कई दूसरे कमिटमेंट्स के अलावा जिनके लिए
हमारे समय और एनर्जी की ज़रूरत होती है
हम सबके पास समय कम है
लेकिन हमें अपनी समस्याओं को कम करने के लिए
अपने जीवन को सरल बनाने की आवश्यकता है
भौतिक चीज़ों की खोज में कितना कीमती समय
?बर्बाद होता है
हम इसे सबसे अच्छा मानते हैं क्योंकि यह नया
और ज़रूरी है
लेकिन इस जुनून की एक कीमत है , जिसे बुद्ध ने
यह कहकर बताया था
जो कोई भी गाय रखना चाहता है , उसे उनकी "
"देखभाल करनी चाहिए
अगर हम अपनी ज़िंदगी को एनालाइज़ करें , तो हम
पाएंगे कि हम बहुत सारी "गुड़ियों " की परवाह करते
हैं।
मीडिया और विज्ञापनों ने हमें इस बात पर यकीन
दिलाया
यह हमारे आराम और खुशी के लिए ज़रूरी है
विडंबना यह है कि तथाकथित समय बचाने वाले
इनोवेशन
आधुनिक मनुष्य को लूटा गया है
?खाली समय में वह क्या पसंद करते थे
हमारे जीवन में परस्पर विरोधी तत्वों को
संतुलित करने के लिए
हमें एक स्थिर संदर्भ बिंदु की आवश्यकता है
यह समय, स्थान या परिस्थितियों के साथ नहीं
बदलता
ज़िंदगी जितनी ज़्यादा मुश्किल होती जाती
है , हमें उतनी ही ज़्यादा समझ की ज़रूरत होती है

यही एकमात्र आधार है जिस पर भरोसा किया जा
सकता है
वह सर्वशक्तिमान ईश्वर है , जो जीवन की सभी
घटनाओं और अभिव्यक्तियों के पीछे छिपा है।
यह जीवन के उग्र , अशांत समुद्र के बीच
लाइफबोट है
जीवन के झटकों और दर्दनाक असफलताओं से
सुरक्षित आश्रय

***

लोग खुद पर भरोसा करते हैं
भगवान पर उनके भरोसे से भी ज़्यादा
हालाँकि वे निश्चित रूप से जानते हैं
वे अंततः
वे साँस नहीं ले सकते
या चलना या गतिविधि
परमेश्वर की प्रेरणा और सीधी शक्ति के बिना
मस्तिष्क , हृदय और शरीर की कोशिकाओं में
संग्रहित
क्योंकि वे भोजन पर निर्भर रहने के आदी थे
हवा और सूरज की रोशनी
उन्हें यह विश्वास हो गया है कि ये बाहरी
तत्व
वह उनका साथ देती है और उन्हें जीवन देती है
लेकिन इस तरह सोचना एक भ्रम है
क्योंकि मनुष्य सीधे एक ही बल पर निर्भर करता
है
वह शक्ति ईश्वर है
क्योंकि परमेश्वर सबसे ऊँचा और सबसे महान है
और अस्तित्व में सर्वोच्च
लोग उससे डर गए थे
हालाँकि यह प्रेम , कोमलता , दया और शांति की
भावना है

मैं लोगों के मन में नरक जैसी , जलती हुई आग
नहीं भरना चाहता
क्योंकि भगवान दिल और आत्मा के सबसे करीब हैं
वह खूबसूरत है जिसकी खूबसूरती की तुलना किसी
और चीज़ से नहीं की जा सकती
अगर हम इस तरह से सोचें
हम उसके करीब महसूस करेंगे और वह हमारे करीब
और अगर हम इसके लिए ईमानदारी से प्रयास करें
वह दया और करुणा से हमारे लिए अपनी बाहें
खोलेगा
और अगर हम इसे पूरे दिल से मांगें
हमें उसके लिए बढ़ती हुई चाहत महसूस हुई
वह हमारे पास आएगा
बिल्कुल
-
अनगिनत तरीकों से
तर्क हमें दिखाता है
ईश्वर ही इस अस्तित्व का कारण और कारण है
लेकिन भगवान के होने का असली सबूत
नहीं पहुंचा जा सकता
केवल तर्कसंगत अनुमान द्वारा
अगर हम भगवान को पाना चाहते हैं
- जो हमारे अस्तित्व का एकमात्र उद्देश्य है -
हमें इससे भी आगे जाना होगा
सामान्य सोच प्रक्रिया
क्योंकि ईश्वर इंद्रिय -मन की समझ से परे है
इसका सार समझा नहीं जा सकता
मैं हमेशा अपने विचारों में उलझा रहता हूँ
भौतिक इच्छाओं के साथ
जहाँ वह सुख और दुख की लहरों से उछलता रहता है
वह अशांत भावनाओं से परेशान है

[illegible]

[illegible]

[illegible]

जीवन की गर्मी और चिलचिलाती गर्मी से
जब हम सचमुच तरसते हैं
शांति और सद्भाव का नखलिस्तान
हमारी आत्माओं में निहित
असंगत विविधता
जिससे दुनिया भरी पड़ी है
हमें क्या लुभाता और आकर्षित करता है
भौतिक चीज़ों पर अपना ध्यान केंद्रित करना
यह तो बस एक हल्की छाया है
दुर्लभ खजानों के लिए जो पड़े हैं
भूमिगत खदानों में
हमें बेचैन मन को शांत करने के लिए काम करना
चाहिए
सांसारिक वस्तुओं के पीछे भागते रहना
और इसके मार्ग को अंदर की ओर निर्देशित करना
हमें अपने विचारों और इच्छाओं में तालमेल
बिठाना चाहिए
पर्याप्त उपचार तथ्यों के साथ
स्वयं के भीतर गहराई में पाया गया
तब हम सामंजस्य देखेंगे
हमारे जीवन में और प्रकृति में
अगर हम अपनी उम्मीदों और अपेक्षाओं को एक साथ
रखें
हमारे भीतर के सहज सामंजस्य के साथ
हम जीवन के सागर में सुरक्षित रूप से चलेंगे
डूबने के डर के बिना
क्योंकि हमारा आत्म -सद्भाव
यह एक लाइफ जैकेट होगी
और भगवान पर भरोसे के पंखों के साथ
हम शांति के माहौल में ऊंची उड़ान भरेंगे
कुछ लोग सोच सकते हैं
जब तक हमारे पास चुनने की आज़ादी है "

तो फिर नतीजे हमारी उम्मीदों के उलट क्यों
?हैं
:इसका उत्तर इस प्रकार है
मनुष्य ने अपनी इच्छाशक्ति कमज़ोर कर ली है
उसने आध्यात्मिक शक्तियों का ज्ञान खो दिया
उसकी चेतना में विद्यमान
लेकिन अगर वह अपनी इच्छाशक्ति को मजबूत करने
पर काम करता है
आत्म -नियंत्रण का अभ्यास करके
और अपने भीतर दिव्य प्रकाश का चिंतन करते हुए
उसकी इच्छा मुक्त हो जाती है
और जब उसकी इच्छा मुक्त हो जाती है
वह अपने भाग्य का मालिक खुद बन जाता है
लेकिन अगर उसे पता चले कि वह ज़िंदा है
इस तरह से कि उसकी अंतरात्मा उसे मंज़ूर नहीं
करती
वह आज़ाद नहीं होगा और ऊपर नहीं चढ़ पाएगा
उन्नति की सीढ़ी पर
हमें समय बिताना चाहिए
उन कामों को करने के लिए
जो हमारी खुशी में योगदान देता है
और इससे हमें फ़ायदा और अच्छाई मिलती है
कोई भी हमारे मार्च को नहीं रोक सकता
जब तक हमारा संकल्प दृढ़ रहेगा
आगे बढ़ते हुए
मनुष्य खुद को सीमित रखता है
एक संकीर्ण कोशिका के अंदर
सीमित क्षितिज से
छोटे विचार
मिजाज
अस्वास्थ्यकर आदतें
इसलिए उसे खुद को ट्रेन करना होगा

ज़्यादा लचीला, खुला और स्वीकार करने वाला बनना
हमें अपने जुनून को कंट्रोल में रखने के लिए काम करना चाहिए
और अपनी इच्छाशक्ति को सही दिशा में प्रशिक्षित करना
जीवन में सबसे अच्छे काम करके
और हमें भगवान के बारे में ज़्यादा सोचना चाहिए
हम प्यार, शांति और भाईचारे की भावना फैलाते हैं
इस दुनिया के हर कोने में
तेज दिमाग वाले

मास्टर परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद

क्योंकि हम इस दुनिया में एक अनजान जगह से आए हैं, इसलिए हमारे लिए ज़िंदगी की शुरुआत और मकसद के बारे में सोचना आम बात है। हम इस दुनिया के बनाने वाले के बारे में सुनते और पढ़ते हैं, लेकिन हम नहीं जानते कि उन तक कैसे पहुँचें। हम बस इतना जानते हैं कि पूरा यूनिवर्स उनकी दिव्य बुद्धि के होने का ऐलान करता है। जैसे घड़ी के छोटे, सटीक पार्ट्स हमें घड़ी बनाने वाले की तारीफ़ करने पर मजबूर करते हैं, और जैसे किसी फैक्ट्री की बड़ी, मुश्किल मशीनें अपने बनाने वाले के लिए हैरान करती हैं और तारीफ़ करने पर मजबूर करती हैं, वैसे ही जब हम कुदरत के अजूबों को देखते हैं, तो हम उनके पीछे छिपी बुद्धि पर हैरान होते हैं, और हम पूछते हैं:

"फूल को उसका चमकीला, सूरज की तरफ वाला आकार किसने दिया?"

इसकी खुशबू और सुंदरता कहां से आई?

और इसकी पंखुड़ियां इतनी बारीकी से कैसे
बनीं और इतने शानदार, खुशनुमा रंगों से कैसे रंगी गईं?

रात में, तारे और चाँद, हमारे चारों ओर चाँदी जैसी रोशनी फैलाते हुए, हमें उस चेतना के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करते हैं जो गहरे अंतरिक्ष में इन आकाशीय पिंडों को रास्ता दिखाती है।

पूरे चाँद की हल्की रोशनी रोज़ के काम के लिए काफ़ी नहीं होती, और इसलिए एक समझदार और सब्र वाला मन हमें रात में आराम करने के लिए प्रेरित करता है। फिर सूरज उगता है, और उसकी तेज़ रोशनी हमें अपने आस-पास की दुनिया को साफ़ और शांति से देखने देती है, जिससे हम अपने सामने आने वाले काम कर पाते हैं।

हमारी ज़रूरतें पूरी करने के दो तरीके हैं: शारीरिक और आध्यात्मिक। जैसे, जब हमारी सेहत खराब हो जाती है, तो हम इलाज के लिए डॉक्टर के पास जा सकते हैं। लेकिन एक समय ऐसा आता है जब न तो डॉक्टर और न ही कोई और मदद कर सकता है, और हम दूसरे रास्ते की ओर मुड़ते हैं: उस आध्यात्मिक शक्ति की ओर जिसने हमारे शरीर, मन और आत्मा को बनाया है। शारीरिक शक्ति सीमित होती है, और जब वह काम नहीं करती, तो हम असीमित दिव्य शक्ति की ओर मुड़ते हैं। यह हमारी आर्थिक ज़रूरतों पर भी लागू होता है। जब हम अपनी पूरी कोशिश करते हैं और फिर भी

हमें काफ़ी नहीं मिलता, तो हम उस शक्ति की ओर मुड़ते हैं।

हर कोई सोचता है कि उसकी प्रॉब्लम सबसे बुरी हैं। कुछ लोग दूसरों के मुकाबले ज़्यादा प्रेशर महसूस करते हैं क्योंकि उनकी रिस्पॉन्सिबिलिटी कमज़ोर होती है। लोगों की मेंटल स्ट्रेंथ में अंतर होने की वजह से, वे अलग-अलग मात्रा में एनर्जी खर्च करते हैं। अगर किसी इंसान का सामना बहुत मुश्किल प्रॉब्लम से होता है और उसका मन कमज़ोर है, तो वह उससे उबर नहीं पाएगा। मज़बूत मन वाले लोग रुकावटों को तोड़कर और अपनी नींव हिलाकर अपनी मुश्किलों से उबर सकते हैं। फिर भी, सबसे मज़बूत लोगों को भी कभी-कभी नाकामी का सामना करना पड़ा है। जब हम बहुत सारी और बहुत ज़्यादा मैटेरियल, इंटेलेक्चुअल और स्पिरिचुअल परेशानियों और मुश्किलों का सामना करते हैं, तो हमें एहसास होता है कि इस मैटेरियल दुनिया में ज़िंदगी की ताकत कितनी लिमिटेड है।

हमारी कोशिशें सिर्फ़ अच्छी हेल्थ और फ़ाइनेंशियल सिक्योरिटी पाने के लिए नहीं होनी चाहिए, बल्कि ज़िंदगी का मतलब खोजने के लिए भी होनी चाहिए। ज़िंदगी का मकसद क्या है? जब मुश्किलें हम पर हावी हो जाती हैं, तो हम सबसे पहले अपने आस-पास की चीज़ों की तरफ़ देखते हैं, हर वो चीज़ करने की कोशिश करते हैं जिससे हमें लगता है कि राहत मिलेगी। लेकिन जब हम किसी मुश्किल में फँस जाते हैं और कहते हैं, "मेरी सारी कोशिशें नाकाम हो गईं; मैं और क्या कर सकता हूँ?" तो हम अपनी प्रॉब्लम का असरदार हल ढूंढने के बारे में सीरियसली सोचना शुरू कर देते हैं। और जब हमारी सोच काफ़ी गहरी हो जाती है, तो हमें अपने अंदर ही

जवाब मिल जाता है। यह, अपने आप में, एक तरह की प्रार्थना का जवाब है।

प्रार्थना: एक आध्यात्मिक ज़रूरत

प्रार्थना एक रूहानी ज़रूरत है। भगवान ने
हमें भिखारी की तरह नहीं बनाया, बल्कि उन्होंने हमें अपने रूप में बनाया है। पवित्र शास्त्र यह कहते हैं कि जो भिखारी किसी अमीर आदमी के घर जाकर भीख मांगता है, उसे भिखारी का हिस्सा मिलता है। लेकिन एक बेटा अपने अमीर पिता से कुछ भी ले सकता है। इसलिए, हमें भिखारियों की तरह काम नहीं करना चाहिए।

कुछ लोगों के पास सब कुछ होता है और वे ऐशो-
आराम में पैदा होते हैं, जबकि दूसरे लोग मुसीबत और नाकामी को अपनी ओर खींचते हैं। उनमें भगवान की छवि कहाँ है? भगवान की आत्मा की शक्ति हममें से हर एक के अंदर रहती है। लेकिन हम उस शक्ति को कैसे बढ़ा सकते हैं? हो सकता है कि आप पहले निराश हुए हों क्योंकि आपकी प्रार्थनाओं का जवाब नहीं मिला, लेकिन उम्मीद और विश्वास न खोएं। यह जानने के लिए कि आपकी प्रार्थनाएँ असरदार हैं या नहीं, आपको अपने अंदर प्रार्थना की शक्ति पर पक्का विश्वास होना चाहिए।

शायद कुछ लोगों की प्रार्थनाएं इसलिए नहीं
सुनी जातीं क्योंकि वे भीख मांगना चुनते हैं। इसी तरह, किसी को यह पता होना चाहिए कि भगवान से क्या मांगना है। आप पूरे दिल और पूरी ताकत से धरती और उस पर मौजूद हर चीज़ पर कब्ज़ा करने के लिए प्रार्थना कर सकते हैं, लेकिन आपकी प्रार्थनाएं कबूल नहीं होंगी क्योंकि दुनियावी ज़िंदगी से जुड़ी सभी प्रार्थनाएं अपने आप में सीमित होती

हैं, और सच में, सीमित होनी चाहिए। लेकिन प्रार्थना करने का एक सही तरीका होता है। कहा जाता है कि एक बिल्ली के नौ जन्म होते हैं। लेकिन मुश्किलों के निन्यानवे जन्म होते हैं! आपको "मुश्किलों की बिल्ली" से छुटकारा पाने का एक असरदार तरीका ढूंढना होगा। असरदार प्रार्थना का राज़ अपनी स्थिति को एक भिखारी से बदलकर किसी ऐसे व्यक्ति का बनाना है जिसके पास अधिकार हो। जब आप भगवान से उस रूहानी चीज़ के लिए पूछते हैं, तो आपकी प्रार्थना में ताकत और समझ दोनों होंगे।

सफलता के बीज इच्छाशक्ति में निहित हैं

ज़्यादातर लोग अपने लिए कोई बहुत ज़रूरी काम पूरा करने की कोशिश करते समय बहुत ज़्यादा नर्वस और बेचैन हो जाते हैं। चिंता और घबराहट से काम करने से भगवान की शक्ति नहीं मिलती, लेकिन शांत और लगातार विलपावर का इस्तेमाल करने से दुनिया की ताकतें हिल जाती हैं और अनंत परम से जवाब मिलता है। आप जो कुछ भी हासिल करना चाहते हैं, उसकी सफलता के बीज आपकी विल में होते हैं। मुश्किलों से टूटी और कुचली हुई विल कुछ समय के लिए पैरालाइज़ हो जाती है। लेकिन जो पक्का इरादा वाला और पक्का इरादा वाला इंसान कहता है, "मेरा शरीर टुकड़े-टुकड़े हो सकता है, लेकिन मेरी विल का सिर ऊंचा रहेगा और पक्के इरादे से चलेगा," वह सबसे ज़्यादा विलपावर दिखाता है।

विलपावर और उसकी सही दिशा ही इंसान का स्टेटस ऊंचा और बेहतर बनाती है। जब कोई इंसान विलपावर का इस्तेमाल करना छोड़ देता है, तो वह एक आम इंसान बन जाता है, जो हालात में बेअसर होता है। बहुत से लोग कहते हैं कि हमें हालात बदलने के लिए अपनी विलपावर का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि

इससे भगवान की योजना में रुकावट आने का डर रहता है। लेकिन अगर भगवान नहीं चाहते थे कि हम विलपावर का इस्तेमाल करें तो उन्होंने हमें विलपावर क्यों दी? मैं एक बार एक जिद्दी आदमी से मिला जिसने कहा कि वह विलपावर का इस्तेमाल करने में विश्वास नहीं करता क्योंकि इससे खुद को अहमियत मिलती है। मैंने जवाब दिया, "तुम अभी अपनी विलपावर का इस्तेमाल कर रहे हो, और काफी ज़ोरदार तरीके से, मेरा विरोध करने के लिए। तुम इसका इस्तेमाल बोलने, खड़े होने, चलने, खाने, फिल्म देखने और यहां तक कि सोने के लिए भी करते हो। तुम जो कुछ भी करते हो, वह चाहते हो। विलपावर के बिना, तुम एक रोबोट बन जाते हो।" यह एक इंसान का कर्तव्य है कि वह अपनी इच्छाओं से चलने वाली विलपावर को भगवान की इच्छा के साथ मिलाए। इसलिए, जब सही प्रार्थना लगातार की जाती है, तो यह अपने आप में एक विलपावर बन जाती है।

आपको इस बात पर यकीन होना चाहिए कि आप जो प्रार्थना करते हैं, वह आपको मिल सकता है। अगर आप घर खरीदने के लिए प्रार्थना करते हैं, और उसी समय आपका मन कहता है, "तुम घर कैसे खरीद सकते हो, बेवकूफ?" तो आप ऐसी सोच से अपनी इच्छाशक्ति कमज़ोर कर रहे हैं। जब आप अपने मन से "मैं नहीं खरीद सकता" वाली बात निकाल देते हैं, तो आपको ज़्यादा ताकत मिलती है। बेशक, घर आसमान से नहीं गिरते, और घर पाने के लिए, आपको अपनी इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करना होगा और अपने लक्ष्य को पाने के लिए अच्छे काम करने होंगे। जब आप डटे रहेंगे और हार मानने से मना करेंगे, तो आप वह हासिल कर पाएंगे जो आप चाहते हैं। और जब आप लगातार अपने विचारों और कामों से उस इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करेंगे, तो आपकी इच्छाएं पूरी होंगी, और आप जो कुछ

भी चाहते हैं और जिसकी चाहत रखते हैं, वह आपके पास आएगा। जब आप पक्के इरादे और लगन के साथ कोशिश करते रहेंगे, तो मनचाहा नतीजा किसी न किसी तरह से सामने आएगा, भले ही आप जो चाहते हैं वह असल में इस दुनिया में न हो। ऐसी इच्छाशक्ति में ही भगवान का जवाब होता है, क्योंकि अच्छी इच्छा भगवान से आती है। पक्की इच्छाशक्ति ही भगवान की इच्छाशक्ति है।

नकारात्मक विचारों के बीज जला दें

कमज़ोर इच्छाशक्ति इंसान की कमज़ोर
इच्छाशक्ति होती है। जब मुश्किलें और नाकामियां उसे छेदकर टुकड़े-टुकड़े कर देती हैं, तो वह अनंत बनाने वाले से अपना कनेक्शन खो देती है। लेकिन इंसानी इच्छाशक्ति के पीछे भगवान की इच्छाशक्ति होती है, जो न तो हिम्मत हारती है और न ही हार। मौत भी, अपनी पूरी ताकत लगाकर भी, भगवान की इच्छाशक्ति को तोड़ या रोक नहीं सकती। भगवान पक्के इरादे और लगन से की गई उस प्रार्थना का जवाब ज़रूर देंगे।

ज़्यादातर लोग आलसी और सुस्त होते हैं, चाहे शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से, या दोनों तरह से। वे मेडिटेशन करना चाहते हैं लेकिन सिर्फ़ नींद के बारे में सोचते हैं। जैसे ही उन्हें नींद आती है, वे गहरी नींद में सो जाते हैं, और बस प्रार्थना खत्म हो जाती है! इस हालत में, विलपावर दब जाती है। आम इंसान का दिमाग "मैं नहीं कर सकता" के बीजों से भरा होता है। कुछ खासियतों और आदतों वाले परिवार में पैदा होने पर, वे इनसे प्रभावित होते हैं, उन्हें यकीन हो जाता है कि वे यह या वह नहीं कर सकते। इन नुकसानदायक बीजों को जला देना चाहिए और उनके असर को दिमाग से मिटा देना चाहिए।

आपके पास वह ताकत है जिससे आप जो चाहें हासिल कर सकते हैं। वह ताकत आपकी विल के दिल में होती है।

जो लोग विलपावर बढ़ाना चाहते हैं, उन्हें
अच्छी कंपनी की ज़रूरत होती है। अगर आप एक महान मैथमैटिशियन बनना चाहते हैं और आपके क्लासमेट्स को मैथ पसंद नहीं है, तो आपका जोश ज़रूर कम हो जाएगा। लेकिन जब आप जाने-माने मैथमैटिशियन के साथ होंगे, तो आपकी विलपावर मज़बूत होगी, और आप कह पाएँगे, "अगर दूसरे सफल हो सकते हैं, तो मैं भी हो सकता हूँ।"

सिर्फ़ अपनी विलपावर बनाने के लिए बड़ी
चीज़ों में जल्दबाज़ी न करें। सफल होने के लिए, आपको सबसे पहले अपनी विलपावर को उन छोटी चीज़ों से परखना होगा जिनके बारे में आपको लगता था कि आप नहीं कर सकते। अगर आप कोशिश करेंगे, तो सफलता आपके पीछे-पीछे आएगी।

मुझे आज भी वे सारे गोल याद हैं जो मेरे दोस्तों और दूसरों ने मुझसे कहा था कि मैं कभी हासिल नहीं कर पाऊंगा, फिर भी मैंने कर लिए। ये अच्छे इरादे वाले लोग अपनी राय से बहुत नुकसान पहुंचा सकते हैं। भगवान हमें उनसे और उनकी सलाह से बचाए। साथ का विलपावर पर सबसे ज़्यादा असर होता है। शांति की जगह पर ध्यान करने के बजाय, शराब और तेज़ म्यूज़िक वाले डांस में जाना, मन को दुनियावी वाइब्रेशन की धूल से इतना गंदा कर देता है कि उसे झाड़ना मुश्किल होता है। किसी इंसान की विलपावर अपने साथियों के असर से ज़रूर मज़बूत या कमज़ोर होती है। सिर्फ़ अपनी कोशिश से विलपावर बनाना बहुत मुश्किल है। आपको एक अच्छे एग्जांपल की ज़रूरत है जिसे आप फॉलो कर सकें। अगर आप पेंटर बनना चाहते हैं, तो अच्छी पेंटिंग्स के बीच रहें

और पेंटर्स के साथ रहें। अगर आप स्पिरिचुअल इंसान बनना चाहते हैं, तो अच्छे कैरेक्टर वाले स्पिरिचुअल लोगों के साथ रहें।

विश्वास और अनुभव में बहुत बड़ा फ़र्क होता
है। विश्वास उन चीज़ों से आता है जिनके बारे में आपने सुना या पढ़ा है और जिन्हें आपने बुनियादी सच मान लिया है। दूसरी तरफ़, अनुभव वह है जिसे आपने खुद देखा है और सच में समझा है। जिन्होंने भगवान का अनुभव किया है, उनका यकीन पक्का होता है। अगर आपने कभी संतरा नहीं चखा है, तो आप इसके गुणों के बारे में धोखा खा सकते हैं। लेकिन अगर आपने पहले संतरा खाया है, तो आप धोखा नहीं खा सकते, क्योंकि आपने फल चखा है और उसे अच्छी तरह जानते हैं।

उन लोगों की संगति खोजिए जो आपके विश्वास को मज़बूत करते हैं

भगवान, सफलता, हीलिंग वगैरह के बारे में
विचार, ये सभी आपके मन में साइकोलॉजिकल कैप्सूल की तरह रहते हैं। इन्हें आज़माएँ। अपने विचारों को परखने के लिए, आपको उन्हें सच करने के लिए अपनी विलपावर का इस्तेमाल करना होगा। ज़रूरी विलपावर बनाने के लिए, आपको मज़बूत इच्छाशक्ति वाले लोगों के साथ रहना होगा। अगर आप भगवान की इच्छा से हीलिंग चाहते हैं, तो उन लोगों का साथ लें जो आपके विश्वास को मज़बूत करते हैं और आपकी इच्छाशक्ति को एनर्जी देते हैं।

मैं भगवान को जानने वाले को ढूंढते हुए पूरे भारत में घूमा, लेकिन वे बहुत कम थे। मैं जितने भी टीचर से मिला, वे अपनी पर्सनल सोच रखते थे। लेकिन स्पिरिचुअल मामलों में, मैंने ठान लिया था कि

भगवान के बारे में सिर्फ़ बातों से खुश नहीं होऊंगा। मैं उन्हें महसूस करना चाहता था और सच में उनकी मौजूदगी महसूस करना चाहता था। जो मुझे बताया गया था, वह तब तक बेकार था जब तक मैं उसे अपने पर्सनल एक्सपीरियंस से न समझ लूं।

एक बार, मैं एक दोस्त से भारत के संतों के
बारे में बात कर रहा था। मेरा दोस्त एक ब्रोकर था, और वह मेरे जोश में नहीं था। इसके बजाय, उसने कहा, "जिन्हें तुम संत कहते हो, वे असल में ढोंगी हैं जो भगवान को नहीं जानते।" मैंने उससे बहस नहीं की, बल्कि बात बदल दी, और हम ब्रोकरेज प्रोफेशन के बारे में बात करने लगे। जब उसने मुझे इसके बारे में बहुत कुछ बताया, तो मैंने धीरे से कहा, "क्या तुम जानते हो कि कलकत्ता में एक भी भरोसेमंद ब्रोकर नहीं है, और वे सब झूठे हैं?" वह गुस्सा हो गया और गुस्से में बोला, "और तुम ब्रोकर्स के बारे में क्या जानते हो?" मैंने जवाब दिया, "मेरा यही मतलब था। और तुम संतों के बारे में क्या जानते हो?" वह चुप हो गया। मैंने शांति और प्यार से कहा, "मुझे ब्रोकरेज के बारे में कुछ नहीं पता, और तुम्हें संतों के बारे में कुछ नहीं पता।"

धर्म का चलन एक ऐसे पॉइंट पर पहुँच गया है
जहाँ बहुत से लोग अब अपने स्पिरिचुअल विचारों को अपने अनुभव में नहीं बदल पाते हैं। मैं यहाँ अपने पर्सनल अनुभव से बोल रहा हूँ। मैं सिर्फ़ उन चीज़ों के बारे में बात नहीं करना चाहता जो मैं दिमागी तौर पर जानता हूँ। ज़्यादातर लोग सच के बारे में कुछ किताबें पढ़ते हैं और शब्दों के पीछे की सच्चाई को समझने की ज़रूरी कोशिश किए बिना ही आत्मनिर्भर बन जाते हैं। स्पिरिचुअल सच की खोखली और खोखली बातें हमारे लिए कोई फ़ायदा

नहीं करतीं और कोई पॉज़िटिव असर नहीं छोड़तीं। हमें किसी इंसान के उपदेशों और उसकी ज़िंदगी की कहानी में फ़र्क करना चाहिए। जो कोई भी दूसरों को सिखाना चाहता है, उसे पहले यह दिखाना होगा कि उसने जो सीखा है, उसे असल में अनुभव किया है और जो वह कह रहा है, उसे अनुभव से समझा है।

(और मैंने पाया कि मनुष्य अपने प्रयासों का
ही परिणाम है)

जो ज़्यादा मेहनत करता है, वह ज़्यादा महिमा
का हकदार है

ऊँची महत्वाकांक्षा के साथ, वह ऊंचाइयों तक पहुँचता है

जिसकी ख्वाहिशें सबसे ज़्यादा थीं, वो सबसे ज़्यादा दिखाई देता था

जो तरक्की चाहते हैं, वे देर नहीं करते

और जो देर से आना चाहता था, वह आगे नहीं आया

असलम अलैकुम

पहल और रचनात्मकता की भावना

इस दुनिया के अनगिनत और कभी न खत्म होने वाले नज़ारों को देखकर, ज़िंदगी के पड़ावों पर तेज़ी से भागती हुई इंसानियत की भीड़ को देखकर, हम हैरानी से भर जाते हैं और खुद से पूछते हैं कि इस अजीब घटना के पीछे का राज़ क्या है? हमारी यात्रा का आखिरी मकसद क्या है? और उस तक पहुँचने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

हममें से ज़्यादातर लोग बिना किसी मकसद या दिशा के, बिना किसी मकसद के, बिना किसी चीज़ की तरफ़ तेज़ी से बढ़ती गाड़ियों की तरह बहते रहते हैं। जब हम ज़िंदगी के रास्तों पर लापरवाही और लापरवाही से चलते हैं, तो हम अपनी यात्रा का मकसद समझ नहीं पाते। हम शायद ही कभी ध्यान देते हैं कि हम घुमावदार सड़कों पर चल रहे हैं जो कहीं नहीं जातीं, या सीधे रास्ते पर जो सीधे हमारी मनचाही मंज़िल तक ले जाता है। और हम अपना मकसद कैसे ढूंढ सकते हैं अगर हमने कभी इस पर सोचा ही नहीं?

ज़्यादातर लोग—ज़िंदगी का मकसद न जानने के बावजूद—अपने लक्ष्य तय करने और उन्हें पाने के लिए काफ़ी पहल करते हैं और अपने माहौल और हालात से समझदारी से निपटते हैं। और पहल क्या है? यह एक क्रिएटिव क्षमता है, उस अनंत बनाने वाले की एक चिंगारी है जो हममें से हर एक के अंदर मौजूद है।

ज़्यादातर लोगों का दिमाग एक हॉर्सपावर के इंजन जैसा होता है! हर इंसान के दिमाग में बहुत ज़्यादा पोटेंशियल होने के बावजूद, बहुत कम लोग उस अनछुई पावर का इस्तेमाल करते हैं। लोगों की दिलचस्पी आम तौर पर सीमित होती है और ज़िंदगी की ज़रूरतों जैसे खाना, काम करना, एंटरटेनमेंट, सोना, और ऐसी ही चीज़ों तक ही सीमित होती है।

साइकोलॉजिस्ट कहते हैं कि इंसानों और
जानवरों में एक बड़ा फ़र्क है: सभी जीवों में, सिर्फ़ इंसान ही हंसते हैं (शायद बंदरों और गुर्राते लकड़बग्घों को छोड़कर)। हंसना फ़ायदेमंद है, और अगर कोई इस तोहफ़े का इस्तेमाल नहीं करता, तो वह इंसानी विकास के सबसे ज़रूरी पहलुओं में से एक से चूक जाता है। हमें उन लोगों जैसा नहीं होना चाहिए जो ज़िंदगी को सख़्त, गंभीर

नज़रिए से देखते हैं, न हंसते हैं, न मुस्कुराते हैं, और इस वजह से, ज़िंदगी का कभी सही मज़ा नहीं ले पाते।

हंसने की अनोखी इंसानी काबिलियत के अलावा, इंसानों में एक और बहुत खास काबिलियत होती है: सबसे बड़ी काबिलियत, क्रिएटिविटी या इनोवेशन की काबिलियत। यह रहस्यमयी, अजीब काबिलियत क्या है? पश्चिम प्रैक्टिकल, इंडस्ट्रियल और अप्लाइड साइंटिफिक इनोवेशन की ज़मीन है। पूरब ज्ञान और स्पिरिचुअल क्रिएटिविटी की ज़मीन है। इसलिए, पहल करने की भावना क्रिएटिविटी की काबिलियत है—कुछ ऐसा करना जो पहले किसी ने न किया हो, नए तरीकों से।

क्रिएटिविटी की भावना, बनाने वाले से मिली क्रिएटिव क्षमता है।

लोगों ने इस पवित्र तोहफ़े का क्या किया है? कितने लोग सच में अपनी क्रिएटिव क्षमता का इस्तेमाल करने की कोशिश करते हैं? हफ़्ते, महीने और साल बीत गए हैं और बीतते जा रहे हैं, और वे बदले नहीं हैं, सिर्फ़ उम्र के साथ बदले हैं। क्रिएटिव इंसान अंतरिक्ष में तेज़ी से उड़ते हुए एक चमकदार उल्का की तरह चमकता है, कुछ नहीं से कुछ बनाता है और ऊपर की आत्मा की क्रिएटिव शक्ति से नामुमकिन को मुमकिन बनाता है।

क्रिएटर्स की तीन कैटेगरी हैं:

कुछ कैटेगरी हैं: एक्सेप्शनल, आउटस्टैंडिंग
और एक्स्ट्राऑर्डिनरी; एवरेज; और ऑर्डिनरी। और फिर सैकड़ों और हज़ारों ऐसे हैं जिन्हें कुछ भी नहीं माना जा सकता।

खुद से यह सवाल पूछें: "क्या मैंने कभी ऐसा
कुछ करने की कोशिश की है जो पहले किसी और ने नहीं किया हो?"

पहल करने की भावना को एक्टिवेट करने और छिपी हुई क्रिएटिविटी को बाहर निकालने का यह शुरुआती पॉइंट है।

उन लोगों की तरह मत बनो जो मानते हैं कि वे आम
और जाने-पहचाने लोगों से अलग काम नहीं कर सकते। वे नींद में चलने वालों की तरह हैं। उन्हें अपने सबकॉन्शियस से जो सुझाव मिलते हैं, उन्होंने उन्हें यकीन दिला दिया है कि वे सब एक ही तरह के हैं।

अब समय आ गया है कि इंसान अपनी अज्ञानता और हैरानी की हालत से बाहर निकले और खुद को यकीन दिलाए कि उसके पास सबसे बड़ा इंसानी तोहफ़ा है: क्रिएटिविटी की भावना।

हर इंसान में एक अनोखी काबिलियत होती है, जो
उसे कुछ ऐसा बनाने के काबिल बनाती है जो पहले कभी नहीं हुआ। बदकिस्मती से, इंसान अक्सर अपने माहौल के मैग्नेटिक असर में होते हैं और उसके ताकतवर खिंचाव से आज़ाद होने की कोई कोशिश नहीं करते। अगर कोई कहता है, "कोशिश करने का कोई मतलब नहीं है, यह तो पहले ही हो चुका है," तो वे खुद को दुनियावी सोच का शिकार होने देते हैं जिसमें विलपावर नहीं होती और जो बड़ा बनने की चाहत को कमज़ोर करती है। इसीलिए बहुत से लोग ज़िंदगी में फेल होते हैं।

यह बात आध्यात्मिक पहलू पर भी लागू होती है। बहुत से लोग ज़िंदगी भर एक जैसे रहते हैं। अपनी छोटी सोच और कम अनुभव की वजह से नाखुश होने के

बावजूद, वे अपनी परवरिश से अलग सोचने से डरते हैं। एक इंसान को अपनी अंतरात्मा और दिल की आवाज़ के हिसाब से ज़िंदगी की मुश्किलों के हिसाब से खुद को ढालना चाहिए, और बिना सोचे-समझे काम नहीं करना चाहिए।

मेरे आदरणीय गुरु, श्री युक्तेश्वरजी ने
मुझसे कहा:

"अगर आप सच में भगवान में विश्वास करते हैं
और कुछ भी चाहते हैं, तो भगवान आपको वह चीज़ देंगे, भले ही वह असल में यूनिवर्स में मौजूद न हो।"

मुझे भगवान और अपनी मर्ज़ी पर अटूट विश्वास
था, और मैंने हमेशा पाया कि मेरे लिए जो चीज़ें मैं चाहता था, उन्हें पाने के नए मौके बन रहे थे।

इंसान के अंदर क्रिएटिव पोटेंशियल दबा हुआ, बिना डेवलप हुआ और बिना इस्तेमाल हुआ रहता है। यह पावर जन्मजात और अंदरूनी होती है, बिना किसी एक्सेप्शन के हर इंसान में मौजूद होती है, फिर भी लोग इसका इस्तेमाल करने में फेल हो जाते हैं। तो, इस क्रिएटिव स्पिरिट को कैसे जगाया जा सकता है?

अगर आपने अभी तक अपना रास्ता बनाने के लिए क्रिएटिव सोच की स्किल डेवलप नहीं की है, तो आप किसी और के पहले किए गए काम को बेहतर बनाने की कोशिश कर सकते हैं। दूसरों के इनोवेशन को बेहतर बनाने की कोशिश सबसे आम तरीका है।

दूसरे या बीच के टाइप की क्रिएटिव स्पिरिट उन लोगों में होती है जो नई चीज़ें बनाते या बनाते हैं, लेकिन उनका कोई खास महत्व नहीं होता।

क्रिएटिव स्पिरिट की खासियत ही उसे दुनिया
के सामने चमकते हुए खड़ा कर सकती है, उन महान लोगों की तरह जिन्होंने दुनिया के लिए नई और फायदेमंद चीजें बनाईं, जो पहले किसी ने नहीं की थीं। इन खास जीनियस लोगों में एक ज़बरदस्त क्रिएटिव स्पिरिट थी, जिसे अपने लक्ष्यों को पाने की पक्की इच्छाशक्ति का साथ मिला। क्या भगवान ने इन महान लोगों पर मेहरबानी की, उन्हें इतनी खास महानता दी? क्या भगवान की मर्ज़ी से उन्हें दूसरों से ऊपर इतनी शान पाने के लिए चुना गया? बिल्कुल नहीं। उन्होंने बस अपनी क्रिएटिव प्रतिभाओं का इस्तेमाल उस महानता और शान को दिखाने के लिए किया जो हर इंसान की विरासत है, क्योंकि वे भगवान की छवि में बने हैं, जो सभी क्रिएटिविटी और इनोवेशन का सोर्स है।

जो लोग खुद की बड़ाई चाहते हैं, वे सच में
महान नहीं होते। घमंड, घमंड और खुद को बड़ा समझने वाले लोगों को भगवान से कोई मदद नहीं मिलती। जो लोग देना पसंद करते हैं, जो दूसरों को अपनी काबिलियत दिखाने, अपनी काबिलियत बढ़ाने और खुद पर भरोसा बढ़ाने के लिए बढ़ावा देते हैं, वे ही सच में महान होते हैं।

जो लोग महान बने, उनमें से ज़्यादातर अनजाने
में ही गाइड हुए थे: उनमें महानता का एक टच था जिसने उनके जीवन की बुनियादी नींव का काम किया, जिससे वे बहुत खास बन गए और अपनी क्रिएटिविटी के फील्ड में शानदार तरीके से आगे बढ़े।

अगर आपमें महानता का गुण है, तो इसका मतलब है
कि आपको मन की शक्तियों ने अनजाने में गाइड किया है, जिसकी काबिलियत ने आपको अपनी आत्मा में छिपे हुए चैनल खोलकर और उन्हें पूरी चेतना से जोड़कर

अपनी क्रिएटिव एनर्जी को डेवलप करने में मदद की, जो सभी ओरिजिनैलिटी और क्रिएटिविटी का सोर्स है।

महानता बनाई भी जा सकती है, मतलब इसे अपने टैलेंट को डेवलप करके और अपनी ग्रोथ को तेज़ करके बनाया जा सकता है। इस अनोखी, हैरान करने वाली ताकत को पाकर इंसान महान बन सकता है। समझदारी से काम लेकर और सही ट्रेनिंग से, कोई भी क्रिएटिविटी की भावना को बढ़ा सकता है और उसकी क्षमता को बाहर ला सकता है। जिन्होंने लंबे समय तक बहुत मेहनत की है, वही अब अपनी उम्मीदों और सपनों के पूरे होने का आनंद ले रहे हैं। अंदर की सोई हुई ताकतों को बाहर निकालना होगा, और जो मुश्किल और नामुमकिन लगता है, उसे पार करने के लिए कड़ी मेहनत करनी होगी।

एक बड़ा बनने की चाह रखने वाले इंसान को किसी
भी फील्ड में, चाहे वह फिजिकल हो या इंटेलेक्चुअल, सफल होने के लिए दुनिया की कड़ी राय और दुख देने वाली बुराई सहने के लिए तैयार रहना चाहिए। अगर कोई ओरिजिनल, क्रिएटिव और इनोवेटिव बनना चाहता है, और अगर कोई थोड़ा भी अलग तरह से सोचना और बोलना चाहता है, तो उसे कम सोच वाले लोगों की निराश करने वाली राय से भी सावधान रहना चाहिए। उसका जोश पक्का होना चाहिए, और उसमें कभी बोरियत या उदासी नहीं आने देनी चाहिए।

जिनके पास अद्भुत क्रिएटिव स्पिरिट होती है,
वे सभी मुश्किलों, समस्याओं और रुकावटों को झेल लेते हैं, और दिल से मानते हैं कि वे सही हैं।

पक्की ईमानदारी और पक्के इरादे के साथ, जो डगमगाने और पीछे हटने को नहीं मानती, भगवान के आशीर्वाद के साथ आगे बढ़ें, यह जानते हुए कि अनंत

क्रिएटिव शक्ति आपका हाथ थामेगी और रास्ते में आपका साथ देगी।

सबसे पहले, इंसान को जान-बूझकर उस अनंत शक्ति
को छूना चाहिए। यह पवित्र शक्ति ही सारी क्रिएटिविटी और इनोवेशन का सोर्स है। एक बार ऐसा हो जाने पर, कॉन्शस और सबकॉन्शियस मन दोनों ही शक्ति और इच्छा से भर जाते हैं।

कई सालों तक मुझे डर था कि मैं उस क्रिएटिव स्पिरिट को खो दूँगा जो मैंने मुश्किल हालात और मुश्किल परीक्षाओं में अपने अंदर पैदा की थी। लेकिन अब मुझे एहसास हुआ है कि सबसे बड़ा, अनंत नियम मेरी आत्मा में रहता है। वह पवित्र नियम ही सभी साइंस, आर्ट और नॉलेज की नींव है। और अगर मुझे उस दिव्य सहारे का साथ मिलता है, तो मेरे लिए फेल होना नामुमकिन है।

जब आप कुछ अद्भुत और शानदार बनाना चाहते हैं,
तो शांति से बैठें और तब तक ध्यान करें जब तक आपको अपने अंदर असीम, क्रिएटिव पावर महसूस न हो। कुछ नया करने की कोशिश करें। लेकिन हमेशा पक्का करें कि आपकी कोशिशों को दुनिया की सबसे बड़ी क्रिएटिविटी का सपोर्ट मिले, कि यह पवित्र चीज़ आपके हर काम के पीछे हो, और यह आपकी उम्मीदों को पूरा करेगी और आपकी कोशिशों को सफलता दिलाएगी।

सर्वशक्तिमान ईश्वर चाहते हैं कि हम दिव्य आत्मा की असीम क्रिएटिव शक्ति से गाइड हों। लोगों ने बेपरवाही और आलस से अपनी आत्मा के अंदर क्रिएटिव शक्ति के स्रोत को रोक दिया है, और उन्हें उन सभी रुकावटों और कचरे को हटाना होगा जो पवित्र जल को हर दिशा में आसानी से बहने से रोकते हैं। उनके पास पक्का इरादा और अच्छा करने की

इच्छा होनी चाहिए, और तभी सपने पूरे होंगे और अच्छी इच्छाएँ पूरी होंगी।

ज़्यादातर लोग दूसरों के आइडिया को दोहराकर
ही खुश रहते हैं और मुश्किल से ही कोई नया आइडिया सोच पाते हैं। दूसरों के अच्छे आइडिया से फ़ायदा उठाना अच्छी बात है, लेकिन हर इंसान का यह फ़र्ज़ है कि वह दुनिया की विरासत में कुछ नया जोड़े, चाहे वह दिमागी हो या चीज़ों से जुड़ा, और इंसानी ज्ञान के खजाने को और बेहतर बनाए। हर इंसान में खास गुण और गहरी काबिलियत होती है, जिन्हें खोजा और एक्टिवेट किया जाना बाकी है।

पहले तो मैं टीचर बनने में हिचकिचा रहा था। कमिटमेंट सीरियस है और ज़िम्मेदारियाँ बहुत बड़ी हैं। एक टीचर को शॉक एब्जॉर्बर होना चाहिए क्योंकि जिस पल वह परेशान और कन्फ्यूज हो जाता है, वह उन लोगों की मदद नहीं कर सकता जो उससे मदद चाहते हैं।

एक सच्चे टीचर को सबसे प्यार और सेवा करनी चाहिए, इंसानियत को समझना चाहिए, और भगवान को जानना चाहिए। जब मेरे मेंटर, सेरी योकस्टुअर्गी ने मुझसे कहा कि इस ज़िंदगी में मेरा रोल एक स्पिरिचुअल टीचर का है, तो मैंने भगवान की तरफ देखा, उन पर भरोसा किया, और उनकी मदद और गाइडेंस के लिए प्रार्थना की।

जब मैंने लेक्चर देना शुरू किया, तो मैंने यह इरादा किया कि मेरे लेक्चर किताबों और थ्योरी के ज्ञान से नहीं, बल्कि अंदर की प्रेरणा और अपने अनुभव से होंगे, यह अच्छी तरह जानते हुए कि मेरे विचारों और शब्दों के पीछे वह क्रिएटिव पावर है

जिसका सोर्स कभी सूखता नहीं और जिसका बहाव कभी रुकता नहीं।

उस शक्ति का इस्तेमाल कई क्षेत्रों में दूसरों को उनके काम में मदद करने और कई अन्य तरीकों से भी किया गया है।

मैंने यह नहीं कहा, "हे प्रभु, मेरे लिए यह
करो"

बल्कि, मैंने कहा: “हे प्रभु, मैं यह करना
चाहता हूँ, लेकिन सिर्फ़ आपके मार्गदर्शन और आशीर्वाद से मैं आपसे विनती करता हूँ कि आप मुझे प्रेरित करें और मेरा हाथ थाम लें”

आप छोटी-छोटी चीज़ें बहुत ही अनोखे तरीके से
कर सकते हैं। आप अपनी फील्ड में बेस्ट हो सकते हैं। हमें हमेशा पुराने रास्तों पर नहीं चलना चाहिए; हमें अपने और दूसरों के लिए नए रास्ते बनाने चाहिए। एक इंसान कुछ ऐसा कर सकता है जो पहले किसी ने नहीं किया—कुछ ऐसा जो लोगों का ध्यान खींचे और दुनिया को हैरान कर दे।

आप साबित कर सकते हैं कि क्रिएटिव दिव्य
आत्मा आपके अंदर रहती है और आपके ज़रिए काम करती है। बीता हुआ कल चला गया है और अब इतिहास है। भले ही आपकी गलतियाँ समुद्र जितनी गहरी हों, आत्मा का सार इतना मज़बूत है कि वे उसे निगल नहीं सकतीं। लेकिन यह सच बेमतलब है अगर कोई इंसान अपनी गलत सोच और गलत कामों में लगा रहता है, बिना अपने रास्ते को ठीक करने और खुद को सुधारने की सीरियस कोशिश किए।

लेकिन हम सच्चे और गंभीर उम्मीदवारों से गुज़ारिश करते हैं कि वे पक्का इरादा रखें और इस

रास्ते पर आगे बढ़ने का पक्का इरादा रखें, बिना पिछली गलतियों को तरक्की में रुकावट बनने दें या सीमित विचारों को अपनी इच्छाशक्ति को रोकने न दें।

ज़िंदगी उदास हो सकती है और माहौल उदास हो
सकता है; मुश्किलें आ सकती हैं और मौके बिना किसी की नज़र में आए निकल सकते हैं लेकिन नाकामी मानने या खुद से यह कहने से सावधान रहें, "मेरे लिए सब खत्म हो गया है, भगवान ने मुझे छोड़ दिया है" क्योंकि अगर आप ऐसा करेंगे, तो आप खुद को बर्बाद कर लेंगे, और तब कोई आपकी मदद नहीं कर पाएगा।

आपका परिवार आपको ठुकरा सकता है, अच्छी
किस्मत आपको छोड़ सकती है, दोस्त आपको छोड़ सकते हैं, और इंसानियत और कुदरत की ताकतें आपके खिलाफ साज़िश कर सकती हैं। लेकिन जब तक आपके पास भगवान पर भरोसा और मज़बूत इच्छाशक्ति है, आप किस्मत के हमलों को रोक सकते हैं और मुश्किलों का सामना एक मज़बूत चट्टान की तरह कर सकते हैं जिससे तेज़ लहरें टकराती हैं, और मज़बूत कदमों और सिर ऊंचा करके चल सकते हैं, जैसा कि अच्छे पुरुषों और महिलाओं को करना चाहिए।

भले ही आप सौ बार हार जाएं, फिर से कोशिश करें
और ठान लें कि आप मुश्किलों को पार करेंगे और जीत का ताज जीतेंगे। निराशा हमेशा रहने वाली नहीं है, और फ्रस्ट्रेशन एक टेम्पररी टेस्ट है। भगवान चाहते हैं कि आप जीतें और हार न मानें, और आपके अंदर पूरी ताकत उभरे, ताकि आप ज़िंदगी के स्टेज पर अपनी बड़ी भूमिका निभा सकें। उम्मीद रखें, और आपको अच्छाई मिलेगी, और याद रखें, "सच में, मुश्किल के साथ आसानी आती है।"

भगवान पर भरोसा रखें और उनके आशीर्वाद की उम्मीद करें

क्योंकि सबसे अंधेरी रात के बाद सुबह और चमक
आती है

लेकिन ज़िंदगी में आपको अपने लिए सही रोल
कैसे मिलेगा? अगर हर कोई राजा और प्रेसिडेंट बनना चाहे, तो नौकर और अटेंडेंट कौन होंगे? नाटक में राजा और नौकर का रोल बराबर ज़रूरी है, बस एक्टर अपने रोल अच्छे से निभाएं।

और इसी वजह से, हम इस दुनिया में अलग-अलग तरह
के कामों और शौक के लिए खास अलग-अलग इच्छाओं और झुकाव के साथ आए थे। भगवान ने इस दुनिया को हमारे मनोरंजन के लिए एक कॉस्मिक स्टेज बनाया था, जब हम अपने स्वर्ग के घर से दूर होते हैं। लेकिन हम इस स्टेज के दिव्य डायरेक्टर और ऑर्केस्ट्रेटर के प्लान को भूल जाते हैं और अपनी भूमिकाएँ भगवान की मर्ज़ी के हिसाब से नहीं, बल्कि अपनी मर्ज़ी से निभाना चाहते हैं। इसी वजह से यह अफ़रा-तफ़री मची हुई है, जिससे पूरी दुनिया में अव्यवस्था और उथल-पुथल फैल रही है।

लोग ज़िंदगी के स्टेज पर इसलिए फेल हो जाते
हैं क्योंकि वे उन रोल से अलग रोल करने की कोशिश करते हैं जो असल में उनके लिए बने थे। कभी-कभी, एक जोकर राजा से ज़्यादा ध्यान और तारीफ़ खींचता है। इसलिए, चाहे आपका रोल कितना भी छोटा क्यों न लगे, उसे अपनी पूरी काबिलियत और साफ़ ज़मीर के साथ निभाएं, और भगवान की नज़र में, आप कामयाब लोगों में से होंगे।

भगवान हमारे लिए अच्छा चाहते हैं। अगर हम जो
रोल निभाते हैं वह दुखद या दुख भरा है, तो हमें ज़िंदगी से बगावत नहीं करनी चाहिए, बल्कि भगवान पर अपना भरोसा मज़बूत करना चाहिए। (और इस बारे में, पैगंबर (सल्लल्लाहु अलैहि व सल्लम) ने कहा:)

"अल्लाह कोई बीमारी बिना उसका इलाज भेजे नहीं भेजता, इसलिए दुख का सामना दुआ से करो"

(हे आत्मा, बड़ी कठिनाई के कारण निराश न हो)

और मुझे सृष्टिकर्ता, सारी सृष्टि के
परमेश्वर से राहत का भरोसा है

कितनी मुश्किलें आईं और चली गईं, फिर गुज़र
गईं?

पैसे और ज़िंदगी पर इसके असर के बाद)
आध्यात्मिक सिम्फनी
कहावतें, कविताएँ, सलाह और बातें
मालिक

हमें दूसरों की भलाई करना सीखना चाहिए,
क्योंकि दूसरों को खुश करके खुशी पाना ही भगवान से प्यार करने वालों और उन पर विश्वास करने वालों का असली मकसद है।
दूसरों को खुशी देना हमारी अपनी खुशी पाने के लिए एक बहुत अच्छी और बहुत ज़रूरी बात है, और यह अपने आप में एक फायदेमंद काम है।

मैं अपनी हर काबिलियत या टैलेंट का इस्तेमाल उन सभी कामों में करूँगा जो भगवान को खुश करते हैं और इंसानियत की सेवा करते हैं।

अधूरा ज्ञान खतरनाक होता है , क्योंकि यह साधक को घमंडी और खुद पर निर्भर बना सकता है , जिससे गंभीर खोज और आत्मा में गहरी डुबकी रुक जाती है।

सिर्फ़ वही लोग जो खुद को बड़ा समझने की भावना से मुक्त होते हैं , कृपा और आध्यात्मिकता में तब तक बढ़ते हैं जब तक वे ईश्वर के करीब नहीं पहुँच जाते। सच में , सच्चे उपासक घमंड से मुक्त होते हैं और घमंड और दिखावे से बहुत दूर होते हैं।

जब कोई इंसान खुद को जानता है और अपने आध्यात्मिक सार को छूता है , तो उसे अंदर से एक खुशी महसूस होती है जो ज़िंदगी के सभी अनुभवों और सभी हालात में उसके साथ रहती है।

आज मैं पहल करने की भावना को जगाऊंगा और कुछ हासिल करने की क्षमता को एक्टिवेट करूंगा , यह जानते हुए कि सभी क्रिएटिव ताकतों का सोर्स और सभी ज्ञान का स्रोत हमेशा मेरे साथ है।

मुझे एहसास है कि भगवान की शक्ति अनलिमिटेड है और उन्होंने मुझे ज़िंदगी की मुश्किलों से उबरने और मेरे रास्ते में आने वाली सभी रुकावटों को पार करने की ताकत दी है।

अब समय आ गया है कि हम अपना दिल और दिमाग भगवान की तरफ मोड़ें ताकि हम आखिरकार अपने स्वर्ग के घर पहुंच सकें जहां हमें चिंताओं से आराम और दर्द से आज़ादी मिले।

हम भगवान से जीवन , धूप , खाना और उनकी दूसरी सभी कृपा पाने के लिए हाथ बढ़ाते हैं , लेकिन उनकी इतनी सारी कृपाओं के बावजूद , कितने कम लोग उन्हें !याद रखते हैं

जब भी हो सके, दुनिया के शोर-शराबे से दूर हो जाएं और ऐसी शांत जगहों की तलाश करें जहां आप अकेले रह सकें और भगवान के बारे में सोच सकें। जहां भी गलतफहमी और झगड़े का अंधेरा होगा,
वहां मैं अपने प्यार और शांति की रोशनी फैलाऊंगा। यह दुनिया अजीब है, क्योंकि इसमें हर चीज़
बदलती रहती है और बदलती रहती है, और इसी वजह से, इंसान को अपनी खुशी की नाव इस दुनिया के किनारे पर नहीं लगानी चाहिए।
हम एक अद्भुत दुनिया में रहते हैं। जिन लोगों
के जीवन का एकमात्र उद्देश्य खाना, पीना, मौज-मस्ती करना और सोना है, उन्हें मानव जीवन के चमत्कारों का कोई वास्तविक अंदाजा नहीं है।
हे प्रभु, हमारी खुशियों की धाराओं को दिशा
दें ताकि वे थोड़े समय के कामुक सुखों की रेत में खो न जाएं।
हमारी दया की धाराओं को स्वार्थ के बंजर रेगिस्तान में सूखने और भाप बनकर उड़ने न दें। हमारी भावनाओं के चैनल आपके प्यार की असीम
झील के साथ मिल जाएं
आपकी कृपा की भरपूर बारिश से हमारी ज़िंदगी
की नदियां चौड़ी हों और उनका पानी का लेवल बढ़े, और वे हमदर्दी, त्याग और दूसरों की भावनाओं का ध्यान रखने के बड़े मैदानों को पार करें, ताकि वे आखिर में - साफ़ और शुद्ध - आपके आशीर्वाद वाले समुद्र में बह सकें।
जो कोई भी सफलता के लिए प्रार्थना करता है और साथ ही खुद से कहता है, “मुझे नहीं लगता कि मैं सफल हो पाऊँगा,” वह सफल नहीं होगा
प्रार्थना पूरे विश्वास और नम्र दिल से की
जानी चाहिए ताकि दिव्य प्रकाश चमके और स्वर्गीय आशीर्वाद बरसें।

रास्ता दिखा सकूँ, और जब भी मैं दुख की अंधेरी रातों से गुज़रूँ, तो अपनी दया के चंद्रमा की रोशनी भेजो।

खुशबूदार, खिलते हुए विचार दिल से की गई प्रार्थनाओं के बीजों से उगते और खिलते हैं और ताज़गी देने वाली सोच-विचार वाली भावनाओं की ओस से सींचे जाते हैं।

जब हम दोस्ताना सेवाओं का लेन-देन करके अपने छोटे से स्व को भूल जाते हैं, तो हमारी चेतना बढ़ेगी और हम अपने ज़रिए एक बड़े स्व को काम करते हुए देखेंगे।

सच्ची दोस्ती वह रोशनी है जिससे हम ज़िंदगी की राहों पर एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं

मैं इस दुनिया में बहुत क्रूरता, कठोरता और भावनाओं की अनदेखी देखता हूँ, और मुझे इन व्यवहारों को बढ़ाने का कोई कारण नहीं दिखता। अगर मैं ऐसा करता, तो मैं खुद को नुकसान पहुँचाता।

दिमागी उलझन और सेंसरी ध्यान भटकाने वाली चीज़ों के अशांत पानी पर अपनी सोचने वाली नाव चलाएँ

उदासी उदासी को बढ़ाती है, और उदासी का सबसे असरदार इलाज है भगवान की मौजूदगी को छूना जो आत्मा को सुकून देती है और मन को खुश करती है।

हे दिव्य चिकित्सक, हमारे शरीर से बीमारी को दूर भगाओ, हमारे मन के दायरे को बड़ा करो और उन्हें कमज़ोरी और कमजोरी से आज़ाद करो, और अपनी मौजूदगी की तेज़ रोशनी से हमारी आत्माओं से अंधेरा दूर करो।

भगवान तक पहुँचने का रास्ता सच्चाई, ईमानदारी, दृढ़ता, लगन, ध्यान, प्यार, चाहत, पक्का इरादा और विश्वास से बना है।

दया का सूरज उन पर चमका , तो बीज अंकुरित हुए , बढ़े , और संतोष और संतुष्टि की एक धन्य फसल दी।

एक बार , भगवान का एक आदमी नदी में नहा रहा था , तभी एक और आदमी आया और उस नेक आदमी के पास अपना घोड़ा धोने लगा , जानबूझकर और लापरवाही से उस पर पानी के छींटे मारने लगा। संत के शिष्य गुस्सा हो गए और उस गुस्सैल आदमी को मारकर भगाना चाहते थे , लेकिन उनके गुरु ने उनसे कहा कि ऐसा न करें , बल्कि उसे अकेला छोड़ दें।

अचानक, घोड़े ने अपने मालिक को लात मारी , जिससे उसके कई दांत टूट गए। अच्छा आदमी प्यार से उसके पास गया और उसकी देखभाल करने और उसे ठीक करने लगा। यह प्रकृति का सख्त नियम था , संत का नहीं , जिसने पापी को सज़ा दी।

भगवान और उनके यूनिवर्सल नियम उन सभी लोगों के साथ नाइंसाफ़ी को दूर करने के लिए बिना थके और लगातार काम करते हैं जो भगवान पर भरोसा करते हैं , उनकी मदद चाहते हैं , और ज़िंदगी के रास्तों पर एक - दूसरे की मदद करते हैं और हिम्मत देते हैं।

मुझे एहसास है कि इस दुनिया में मेरा काम मुझे खुद को आगे बढ़ाने में मदद करता है , जब तक मैं सभी मौकों को खोजने और उनसे फ़ायदा उठाने की कोशिश करता हूँ।

शांति आध्यात्मिकता की निशानी है। इसलिए , मैं अपनी आध्यात्मिकता को इस बात से मापूंगा कि मैं अपने अंदर कितनी शांति महसूस करता हूं।

हे प्रभु , मुझे एहसास दिलाओ कि आपकी बुद्धि मेरी समझ को बनाए रखती है , और आपकी हर जगह मौजूदगी मेरे जीवन में व्याप्त है।

:सुनिश्चित होना

[illegible]

मेरे सुकून के आसमान में खुशी की किरणें आपके आने का इशारा करती हैं। चाहे आप अभी आएं या बाद में , मुझे एक दिन आपसे मिलना पक्का है , आप जिनसे मेरा दिल प्यार करता है और मेरी आत्मा जिनके लिए तरसती है।

दो तरह के माहौल होते हैं : एक अंदरूनी माहौल और एक बाहरी माहौल। मैं खुद को बुरे असर से बचाऊंगा और सच्चाई और नेकी के लिए कोशिश करूंगा। मुझे एहसास है कि इस दुनिया में बुराई से ज़्यादा अच्छाई है क्योंकि भगवान ही सबसे बड़ी शक्ति है।

:डिज़ाइन

मैं हर दिन मेंटल और फिजिकल दोनों लेवल पर एक्टिव रहूंगा , क्योंकि मेंटल ठहराव और फिजिकल इनएक्टिविटी दोनों ही स्पिरिचुअल प्रोग्रेस के लिए नुकसानदायक हैं।

हे मेरे प्यारे भगवान , मेरे लिए वह आँख खोलो जो तुम्हारे अलावा इस दुनिया में कुछ भी नहीं देखती , और तुम्हारी सबसे शानदार खूबसूरती के अलावा किसी और चीज़ की खूबसूरती नहीं देखती।

हम दुनियावी ज़िंदगी के कुछ पल के शिकारी के धोखे में आ गए , जब हम झूठी सुरक्षा और सेफ्टी के उथले , उथले पानी में तैर रहे थे , जानलेवा अज्ञानता का जाल हम पर छा गया।

हे दयालु , हमें दुनियावी इच्छाओं और इच्छाओं के खतरनाक जाल से छुड़ाओ , और हमें ईश्वरीय मिलन की शांत गहराइयों में उतरने में मदद करो ताकि हम भ्रम के जाल और धोखे के जाल से हमेशा के लिए बच सकें।

मुझे लगता है कि मैं भगवान की रोशनी के एक आभामंडल से घिरा हुआ हूँ , जहाँ शांति , सुकून और आध्यात्मिक खुशी है।

ताज़े गुलाब, खुशबूदार तुलसी और ऊँचे पेड़ों से भरे हरे-भरे बगीचे थे।

वह इस चमत्कार से बहुत खुश हुआ और अपनी सबसे प्यारी इच्छा पूरी होने की खुशी से झूम उठा, क्योंकि आखिरकार उसे वह पेड़ मिल गया था जिसकी उसे हमेशा से तलाश थी। उसने अपनी अगली इच्छा बताने में ज़्यादा देर नहीं लगाई, और कहा: "मैं अपने आस-पास लड़कियों का एक ग्रुप देखना चाहता हूँ जो मुझे सोने की थालियों में सबसे बढ़िया और सबसे स्वादिष्ट खाना परोसेगी और मुझे ऐसे ड्रिंक्स सर्व करेगी जो सोने की तरह चमकने वाले प्यालों में रखे चांदी के जगों से भी ज़्यादा "मज़ेदार हों।

पलक झपकते ही उसकी इच्छा पूरी हो गई, क्योंकि उसके सामने सोने की प्लेटों में परोसी गई हर तरह की स्वादिष्ट चीज़ों से सजी एक मेज़ थी, और सुंदर लड़कियाँ उसे राजाओं और राजकुमारों के हिसाब से तरह-तरह का खाना और ड्रिंक दे रही थीं।

यह महसूस करते हुए कि नए महल और उसके आस-पास के बगीचों और बागों को सुरक्षा और बचाव की ज़रूरत है, उसने पेड़ से एक बड़ी सेना के रूप में प्रकट होने के लिए कहा ताकि वह उसकी और उसके नए खजाने की रक्षा कर सके। तुरंत, एक बड़ी सेना दिखाई दी और महल के पास डेरा डाल दिया, जबकि पूरी तरह से तैयार गार्ड ज़रूरी सुरक्षा देने के लिए महल के गेट पर खड़े थे।

शानदार और शानदार दावत का मज़ा लेने के बाद, वह अपने नए महल को देखने लगा। वह पॉलिश किए हुए मार्बल की सीढ़ियों पर चढ़ा और रत्न जड़ित चमकदार कमरों में टहलने लगा।

आखिरकार, हमारा खुशकिस्मत साधु चलते-चलते थक गया और ग्राउंड-फ्लोर के एक कमरे में शांति और

सोचे -समझे विचार तुरंत पूरे नहीं होते , वरना उन जंगली इच्छाओं की वजह से बदकिस्मत शेर अपने आप बन जाएंगे जो अपने मालिक और दूसरों पर झपट पड़ेंगे।

कहानी से सीख यह है कि विशिंग ट्री की डालियों के नीचे बैठकर अपने विचारों को पॉजिटिव और अच्छी बातों पर फोकस करना ज़रूरी है , जो इंसान की इच्छा और तेज़ बुद्धि के अलावा और कुछ नहीं है।

डर , नाकामी , बीमारी और अज्ञानता पर ध्यान देने से सोच की अनदेखी दुनिया से राक्षस निकल सकते हैं , जो अनगिनत परेशानियां खड़ी कर सकते हैं और आपको ऐसी चीज़ों से हैरान कर सकते हैं जो आप नहीं चाहते।

बरमहानियों के ज्ञान के कुछ अंश

महान लोग रोल मॉडल होते हैं
हालाँकि उनके शरीर सीमित थे
लेकिन उन्हें एहसास हुआ कि वे अनंत सागर का हिस्सा थे
और यह कि सभी अलग-अलग फॉर्म
वे ब्रह्मांडीय समुद्र की छाती पर लहरें हैं
इस दुनिया में हम खुद को सीमित और सीमित रखते हैं
एक छोटे से परिवार की सीमाओं के भीतर
लेकिन जब हम अपने पड़ोसियों से प्यार करते हैं , तो हम बड़े होते हैं
जब हम अपने देश से प्यार करते हैं , तो हम महान बन जाते हैं
जब हम सभी लोगों और देशों से प्यार करते हैं ,
तो हम बहुत महान बन जाते हैं।
और जब हमारी चेतना मृत्यु के बाद ईश्वर में लीन हो जाती है

या इस दुनिया में गहरे चिंतन के ज़रिए
भले ही हम भौतिक शरीर में हों
हम सच में सच्चाई समझते हैं
सागर लहरें हैं
और लहरें समुद्र से निकलीं
हमारी आर्काइव्ड लाइब्रेरी से : लेटर्स
प्रिय मित्रों , हमारे आर्काइव लाइब्रेरी में
पाठकों द्वारा भेजे गए हजारों पत्रों के
अंशों पर आधारित
अलग-अलग देशों से आए लोगों ने अपने अनुभव
बताए
मास्टर परमहंस योगानंद की शिक्षाओं के साथ
यहाँ मैंने उन पत्रों का एक नमूना अनुवाद
किया है
क्योंकि यह आपके कई कमेंट्स और मैसेज से मेल
खाता है
यह इस बात का सबूत है कि इंसानी अनुभव एक है
और खुले दिल और अच्छे विचार
वे एक दूसरे से मिलते हैं , चाहे वे कहीं भी
हों
प्यार , अच्छाई और शांति के साथ
अगर आप ऐसे और मैसेज चाहते हैं
मुझे और ज़्यादा ऑफ़र करने में खुशी होगी
सच्चे स्नेह और शुभकामनाओं के साथ
महमूद अब्बास मसूद
अब कृपया कुछ मैसेज पढ़ें
इन शिक्षाओं ने मुझे नए सिरे से जानने में
मदद की
वह असीम शांति जो हम सबके हृदय में है
इससे मुझे भविष्य के लिए और ज़्यादा
आत्मविश्वास मिला

और मैंने परमेश्वर और उसे जानने वालों के लिए
अपना प्रेम बढ़ाया
इसमें सचमुच प्रकाश और आशीर्वाद है

* * *

मैं भगवान के प्रति बहुत ज़्यादा आभार महसूस
करता हूँ
किसने मुझे इन आध्यात्मिक शिक्षाओं तक
पहुँचाया
मैं आभार और प्रशंसा की भावना से अभिभूत हूँ
मुझे जो मदद मिली उसके लिए भगवान का शुक्रिया
और बुद्धिमान परमहंस के व्याख्यान
मुझे भी ऐसा लग रहा है कि मैं एक शानदार
एडवेंचर पर निकल पड़ा हूँ
मेरे जीवन की खदान में आत्मा के छिपे हुए
खजानों को खोजने के लिए

* * *

मास्टर परमहंस की शिक्षाओं में
मुझे शांति, शक्ति और स्फूर्ति का लगातार
बहता हुआ झरना मिला
इससे होने वाले सभी फ़ायदों की लिस्ट बनाना
मुश्किल है।
उनके ऊँचे विचारों से मेरी रोज़मर्रा की
ज़िंदगी में

* * *

मैं ये लेक्चर बार-बार पढ़ता हूँ
हर बार मुझे नई चीजें मिलती हैं, जैसे कि
मैंने इसे पहले कभी नहीं पढ़ा
मेरे लिए, यह एनर्जी का एक उभरता हुआ, भरपूर
सोर्स है
दिव्य ज्ञान, प्रेरणा और प्रेम से

* * *

जितना ज़्यादा मैं इन शिक्षाओं को ध्यान और
सोच -विचार के साथ पढ़ता हूँ
जब भी मुझे अपनी ज़िंदगी में कोई खास सुधार
महसूस होता है
भौतिक , मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक स्तरों
पर
इसमें चुंबकीय गुण होते हैं
अच्छाई और सभी अच्छी चीजों को आकर्षित करने
के लिए

* * *

जब मैं ये लेक्चर पढ़ता हूँ
मुझे लगने लगा कि मैं ऊपर की ओर बढ़ रहा हूँ
मैं बौद्धिक और आध्यात्मिक ऊंचाइयों पर
चढ़ता हूं
मुझे पहले इसके बारे में पता नहीं था
मुझे यह भी लगता है कि इससे मेरी ज़िंदगी में
कई सुधार आए हैं
और इसे और समृद्ध और विविधतापूर्ण बनाया
पहले मैं आधा जागता था
और अब मुझे ज़्यादा जागरूकता महसूस हो रही है
और भावनाओं में संवेदनशीलता
मेरी इच्छा है कि मैं इन विचारों को फैलाने
में मदद करूँ
ताकि दूसरों को भी इसका फ़ायदा मिल सके , जैसा
मुझे मिला है।

* * *

मैंने अभी -अभी "व्हिसपर्स फ्रॉम इटरनिटी "
पढ़ना समाप्त किया है
गुरु परमहंस के पास जाकर मुझे बहुत शांति
महसूस होती है
दिव्य प्रेम मेरे पूरे अस्तित्व को भर देता
है

-

विनम्रता और अहंकार के बीच तुलना

विनम्रता जागरूकता की एक उपजाऊ घाटी है
जहाँ दिव्य वर्षा प्रचुर मात्रा में बरसती
है और इकट्ठा होती है
और पहाड़ की चोटी पर बारिश का जमा होना भी
नामुमकिन है
इस प्रकार, ज्ञान का जल अहंकारी अभिमान के
सिर पर इकट्ठा नहीं हो सकता
घमंड स्वीकार करने और खुलेपन का दरवाज़ा बंद
कर देता है, जिससे ज्ञान अंदर आता है।
विनम्रता से दरवाज़े खुलते हैं
वह बुद्धि को बुलाता है कि वह आए और स्थापित
हो
घमंड एक घमंडी इंसान के चेहरे पर लिखी हुई
दिखने वाली बदसूरती है
लोग उससे दूर रहते हैं और उससे दूर रहते हैं
विनम्रता एक सुखद सुगंध है जो अपने मालिक को
सभी का प्रिय और चाहने वाला बना देती है।
अहंकार हीन भावना से उपजा है
जो सुपीरियोरिटी कॉम्प्लेक्स के रूप में
प्रकट होता है
जबकि विनम्रता बुद्धि से पैदा होती है
या आत्म-ज्ञान
अहंकार सत्य की खोज को अस्वीकार करता है
जहां तक विनम्रता की बात है, यह नरमी और
सच्चाई का स्वागत करने वाली होती है।
वह उससे अपनी आत्मा के पवित्रतम स्थान में
प्रवेश करने की विनती करता है
घमंड अपनी नाकाम कोशिशों से अपनी कमी दिखाता
है

[illegible]

[illegible]

खुश होने का नाटक करना
जहाँ तक झूठे मानक की बात है
धन ही जीवन का अंतिम लक्ष्य है , जिसके आगे कोई
दूसरा लक्ष्य नहीं है
इससे लोग धोखे और धोखाधड़ी का सहारा लेते हैं
सीधे -सादे लोगों को धोखा देना और उनकी रोजी -
रोटी लूटना
फ़िज़ूलखर्ची वाली जीवनशैली की आदतें
चाहे पैसा कैसे भी कमाया जाए
तारीफ़ और चापलूसी में मज़ा लेना भोलेपन की
निशानी है
घिनौनी शेखी बघारने और घिनौने दिखावे के
कारण
यह सब धन चाहने वाले को और ज़्यादा लालच की ओर
ले जाता है
और कुटिल तरीके तैयार करना
या ब्लैकमेल और गलत कामों का सहारा लेना
अधिक विलासिता प्राप्त करने के लिए
जो एक कुचले हुए सरकंडे जैसा दिखता है
जो उसे पकड़ने वाले हाथ को घायल कर देता है
और उस पर झुकना मत
शानदार जीवन
किसी भी तरह से पैसे पाने की इच्छा
और एक साधारण घर में रहने को लेकर डर
और फाइनेंशियल स्थिति खोने का डर
परिवार और समाज की नज़र में
स्वार्थ के अलावा
ये सब गलत कामों के संकेत हैं
अप्रत्याशित रोमांच
ज़रूरतमंदों के लिए हमदर्दी की कमी
अगर हर कोई सादगी से रहे और सादगी से कपड़े
पहने

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ऐसे शब्द जो चिंताओं को दूर करते हैं और
दिलों को सुकून देते हैं
यह आत्मविश्वास और आराम देता है
ऐसे शब्द जो भयंकर युद्धों को भड़काते हैं
माहौल को नरम करने वाले शब्द
और यह दुर्भाग्य और बोझ को कम करता है
भगवान ने इंसान को कई तोहफ़े दिए हैं
इसमें खुद को एक्सप्रेस करने की क्षमता
शामिल है
बोले गए , लिखे गए और सुने गए शब्द में
लोगों के बीच मतलब और करीबी बातचीत के लिए
मानवता एक परिवार है
अलग-अलग विचारों के बावजूद
शब्दों को लोगों को करीब लाने का ज़रिया बनने
दें , डराने का नहीं
भरोसा दिलाना है , न कि घबराहट और झगड़ा
फैलाना है
सद्भाव स्थापित करना , कलह नहीं फैलाना
बाधाओं और रुकावटों को दूर करने के लिए
रास्तों को काँटों और रुकावटों से भरने से
मना करो
उस यूजर की कहानी जिसने राजा को सिखाया
बहुत पहले , एक राजा ने अपनी प्रजा में से एक
से कहा कि अगर उसने एक खास सवाल का जवाब नहीं
दिया , तो उसे फांसी पर लटका दिया जाएगा।
?उस आदमी ने जवाब दिया , "क्या सवाल है महाराज
"

" ?राजा ने पूछा , "बताओ, दिव्य चेतना कहाँ है
उस आदमी ने राजा से जवाब देने के लिए दो
हफ़्ते की मोहलत मांगी , और राजा ने उसकी
रिक्वेस्ट मान ली।

फिर वह उदास होकर अपने काम की जगह पर लौट आया
और अपने मालिक से कहा कि अगर उसने दो हफ़्ते के
अंदर राजा के सवाल का जवाब नहीं दिया , तो उसे अपनी
जान से इसकी कीमत चुकानी पड़ेगी।

यूजर , जो अपनी हिम्मत और समझदारी के लिए जाने
जाते थे , ने उनसे कहा
मुझे आपकी तरफ़ से जाने दीजिए और मैं खुद ही "
" सवाल का जवाब दे दूँगा

यूजर राजा के पास गया और उससे कहा
सबसे पहले , मुझे अपनी गद्दी पर बैठने दो , "
क्योंकि जब मैं तुम्हें कुछ ऐसा बता रहा हूँ जो
" तुम नहीं जानते , तो मैं तुम्हारा मालिक हूँ।

राजा ने अपना सिंहासन उपयोगकर्ता को दिया और
कहा
" ?मुझे बताओ , दिव्य चेतना कहाँ स्थित है "

सिंहासन पर बैठे यूजर ने जवाब दिया : "मुझे एक
" गाय लाओ

गाय को अंदर लाया गया और यूजर ने पूछा , "दूध
" ?कहां है

" राजा ने उत्तर दिया : "थन में

यूज़र ने जवाब दिया : "ऐसा नहीं है , दूध सिर्फ़
थन में ही नहीं , बल्कि गाय के शरीर के सभी हिस्सों
" में होता है , क्योंकि दूध गाय का सार है।

तब यूजर ने दूध का कटोरा मांगा , और जब कटोरा
उसके पास लाया गया , तो उसने राजा से पूछा : "मक्खन
" ?कहां है

राजा ने जवाब दिया , "मुझे कोई मक्खन नहीं दिख
" रहा है

यूज़र ने कहा : "मक्खन तो है , लेकिन यह पूरे
दूध में फैल गया है। दूध को मथें और मक्खन अलग हो
"जाएगा और सतह पर तैरने लगेगा।

जैसे गाय के शरीर के सभी हिस्सों में दूध होता है, और मक्खन दूध के सभी मॉलिक्यूल में फैला होता है, वैसे ही दिव्य चेतना अस्तित्व के हर एटम में मौजूद है।

इस तरह, यूज़र की समझदारी ने उसके मालिक की जान बचाई, क्योंकि राजा को उसके सवाल का सही जवाब मिल गया।

दिव्य चेतना सिर्फ़ ज्ञानी लोगों तक ही सीमित नहीं है; यह सभी की आत्माओं और दिलों में मौजूद है। जो कोई भी ध्यान में गहराई से डूबता है, वह अपने दिल का दरवाज़ा खोलेगा, दिव्य चेतना की मौजूदगी महसूस करेगा, और जीवन की किताब पढ़ेगा। इस असली एहसास के बिना, सवाल का जवाब नहीं मिलेगा।

बुद्धिमान लोग कहते हैं
किसी व्यक्ति को जीवन में उपयोगी बनने के लिए
उसे खुद को सभी बुरे इरादों से आज़ाद करना होगा
आहत भावनाएँ और बदला लेने की इच्छा
यहां तक कि उचित असंतोष भी
प्यार को गद्दी से नहीं उतारना चाहिए
प्यार को भावनाओं पर हावी होना चाहिए
यह लोगों के बीच बातचीत का आधार बनता है
ज़िंदगी में ऐसी चीज़ें और शौक हैं जो बहुत बेहतर हैं
नफ़रत और नाराज़गी की भावनाओं को बढ़ावा देने से
दूसरों को नुकसान पहुँचाने और फँसाने की योजना बनाना
और नरक की आग बरसा रहा है
यहां तक कि जो लोग एक खास तरीके से व्यवहार करते हैं

[illegible]

तरह चमकता हुआ जो रोशनी की फुहार छोड़ते हैं जो
अचानक दिखाई देती है और फिर मेरे मन के आसमान में
गायब हो जाती है। मैं हर चमक , हर चिंगारी को गिन
सकता था , और हर एक के समय और ऊर्जा मूल्य को समझ
!सकता था। क्या शानदार मेटाफिजिकल विज़न था
और मैं अपने कानों के बिना भी सुन पा रहा था ,
और मैंने अपने विचारों की धीमी मगर गरजती हुई
आवाज़ को इतनी साफ़ -साफ़ सुना हाँ , मैंने
अंतरात्मा की धीमी फुसफुसाहट और ज्ञान की खामोश
आवाज़ को सुना मैंने उन आवाज़ों की हर बात को
इतनी साफ़ -साफ़ सुना , जैसे मैंने पहले कभी नहीं
सुना हो और पहली बार , मैंने इन अनदेखे , अंदरूनी
रिश्तेदारों की मौजूदगी महसूस की मैंने अपने
प्रति उनकी दया और उनकी बेपरवाही को महसूस किया
ये रिश्तेदार जो बहुत पहले मेरे होने की गहराई
में , अंधेरे कमरों में , मेरी किस्मत की साज़िश
रचते , उसे जोड़ते और उसे आकार देते थे फिर भी वे
छिपे हुए , विनम्र और छिपे हुए रहे , जैसे कि उनका
कोई वजूद या मौजूदगी ही न हो
आप लोग कितना बड़ा काम करते हैं , गुप्त
रिश्तेदार और दोस्त ! आप लोग इतने साफ और खुले तौर
?पर क्यों नहीं दिखते
क्या आप इंसानी दिमाग की भद्दी , खुरदरी
नज़रों से डरते हैं ? या शायद आप उन सोच की धुंधलके
में आने से डरते हैं जो साफ , नाजुक सोच के काबिल
नहीं हैं ! या शायद आप घने पदार्थ के तेज़
!वाइब्रेशन से दम घुटने से डरते हैं
फिर भी आप अंधेरे कमरों से चुपके से निकलकर
ऊंची इमारतें , बड़े पुल और हर तरह की मटेरियल
अचीवमेंट बनाने में कितने माहिर हैं , और फिर बिना
किसी को पता चले या सेलिब्रेट किए वापस आ जाते
!हैं

रात के अंधेरे में दौड़ती ट्रेन , गरजते प्लेन , समुद्र की सतह पर गांवों की तरह तैरते ताकतवर जहाज , कला के मास्टरपीस , वर्जिन एथेना का मंदिर , पार्थेनन और ताजमहल , ये सब इंसान के बनाए चमत्कार हैं , और ये सब मुझे आपकी और आपकी ताकतों !की याद दिलाते हैं जो ताकतवर सोच से प्रेरित हैं

लेकिन जब मैं झील को अपने झिलमिलाते पानी से अपनी प्यास बुझाने के लिए बुलाते हुए देखता हूँ , और काले बादलों को बारिश की नदियाँ और झरने छोड़ते हुए देखता हूँ ताकि मीठे , स्वादिष्ट फलों से लदे खेतों और पेड़ों को पोषण मिल सके ; और जब मैं रात में पूरे चाँद की रोशनी को जलते हुए देखता हूँ , और मौसमों के चक्र को देखता हूँ , और धरती को घास के मोटे कालीन से ढका हुआ देखता हूँ , और क्षितिज के पर्दे पर किरणों से आकार लेते लाल बादलों को देखता हूँ , तो ये सभी खूबसूरत , अनोखी तस्वीरें मुझे दिखाई देती हैं , और मैं उस ब्रह्मांडीय हाथ के बारे में सोचता हूँ जो हर जगह !शक्ति और ज्ञान के साथ काम कर रहा है

और मैं उस कॉस्मिक आवाज़ के बारे में हैरानी से सोचता हूँ जो सूरज , चाँद , ग्रहों , धरती , प्रकृति , मौसमों , सभी अंधी ताकतों , समुद्रों और उनके ज्वार -भाटे , इंसान , जीवन और मौत को हुक्म देती है , और वे उसकी आवाज़ सुनते हैं और उसकी बात मानते हैं।

क्या कोई छिपा हुआ कोना है , जिसकी कोई सीमा या अंत नहीं है , जहाँ ज्ञान के विचार छिपे हुए हैं और बिना किसी की नज़र में आए ब्रह्मांड में काम करते ?हैं

मैंने यादों के झरोखों से देखा और अपने बचपन की शुरुआत याद की , जब मेरी चेतना का सूरज मेरी ज़िंदगी के आसमान में उगा था और जब वह धीरे -धीरे

[illegible]
[illegible]
[illegible]

बन जाती है, वे अपनी सेहत और अपने घरों, समाज और दुनिया में अपनी हैसियत के लिए ज़िम्मेदारी खो देते हैं।
नशे में धुत शराबियों का ऊपर दिया गया ब्यौरा सिर्फ़ एक उदाहरण है जिसे मैं "मेंटल शराबी" कहता हूँ। इन मेंटल या साइकोलॉजिकल शराबियों को उनकी खास साइकोलॉजिकल कंडीशन के हिसाब से बांटा जा सकता है, जो पुरानी और मुश्किल हो सकती हैं, जैसे गुस्सा, डर, बेकाबू सेक्स की इच्छा, दूसरों को नुकसान पहुँचाने में मज़ा आना, जुआ, चोरी, जलन, नफ़रत, लालच, गुस्सा, धोखेबाज़ी, बेवकूफ़ी और पागलपन।
जब कोई इंसान बचपन से ही अजीब तरह से गुस्सा,
डर, जलन या ऊपर बताई गई कोई भी आदत दिखाता है, तो यह इस बात का सबूत है कि उसने पिछले जन्म में ये अजीब साइकोलॉजिकल आदतें सीखी हैं। जिन माता-पिता को अपने बच्चों में, छोटी उम्र में भी, इनमें से कोई भी नुकसानदायक साइकोलॉजिकल आदत दिखे, उन्हें इस मामले को गंभीरता से लेना चाहिए और बच्चे को साइकोलॉजिकल लत लगने से रोकने के लिए कदम उठाने चाहिए, बेहतर होगा कि उन्हें आध्यात्मिक गुरुओं की देखरेख में एक अलग माहौल में रखा जाए।
कई सालों तक अच्छी संगत और सपोर्टिव माहौल
में रहने से, एक मानसिक रूप से बीमार शराबी अपनी सीखी हुई बुरी आदतों की दम घोंटने वाली पकड़ से आज़ाद हो सकता है। एक सपोर्टिव माहौल में सही मेडिकल केयर मिलने पर, मानसिक रूप से बीमार शराबी को उसकी बुरी आदतों के बुरे नतीजों के बारे में बताया जाना चाहिए और उन पर सोचने और किसी भी हालत में इन घिनौने और नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहारों को दिखाने से बचने की सच्ची कोशिश करने के लिए बढ़ावा दिया जाना चाहिए। पिछले जन्म में

सीखी गई मानसिक रूप से बीमार आदत में शामिल होने का हर मामला उसे कॉन्शस मन में तब तक मज़बूत और मज़बूत करता है जब तक कि व्यक्ति हर तरह से उसका गुलाम न बन जाए।
गुस्सैल, कामुक या लालची इंसान अपनी जगह भूल जाता है और समाज के साथ अपने रिश्ते को नज़रअंदाज़ कर देता है, ऐसी बड़ी गलतियाँ करता है जो उसकी अपनी और दूसरों की ज़िंदगी बर्बाद कर देती हैं। इनमें से कई मानसिक रूप से बीमार लोग मानते हैं कि अपनी साइकोलॉजिकल आदतों को बताकर, वे गुस्सा निकाल रहे हैं और कुछ राहत पा रहे हैं। हालाँकि, नुकसानदायक भावनाओं में लिप्त होना एक ऐसी आदत है जिसके बहुत बुरे नतीजे होते हैं, क्योंकि बार-बार ऐसा बुरा व्यवहार दिखाने से, इंसान साइकोलॉजिकली एडिक्टेड हो जाता है, और हर जगह और हर समय दूसरों की नज़रों में खुद को मज़ाक का पात्र बना लेता है।
अगर बच्चों को ऐसे टॉक्सिक माहौल में रखा
जाता है, जब उनका दिमाग अभी भी डेवलप हो रहा होता है और वे बदलने की कोशिश कर रहे होते हैं, तो उनमें बुरी आदतें पड़ जाएंगी, जिन पर अगर ध्यान न दिया जाए, तो वे गंभीर मेंटल बीमारी का कारण बन सकती हैं। जो माता-पिता अपने बच्चे में अचानक बदलाव देखते हैं—जैसे कि पहले शांत रहने वाला बच्चा अब लगातार नाराज़ रहने लगता है—उन्हें इस पर पूरा ध्यान देना चाहिए, उनकी फ्रस्ट्रेशन और निराशा के कारणों को पहचानना चाहिए और उन्हें दूर करना चाहिए, और उनके लिए अपनी एनर्जी को फायदेमंद और असरदार तरीके से इस्तेमाल करने के नए, अच्छे तरीके खोजने चाहिए।
जो लोग ऊपर बताई गई कोई भी खासियत दिखाते हैं,
वे दिमागी तौर पर शराबी होते हैं। वे लापरवाही और

गैर-ज़िम्मेदारी से बुरी आदतों की तेज़ धाराओं में बहते हैं, अपनी खुशी को अपनी बेबस, अपनी मर्ज़ी से अपने जुनून की धाराओं के आगे हार मानकर और अपनी सबसे बुरी आदतें दिखाकर तोड़ देते हैं। मानसिक रूप से बीमार शराबियों को उनके हिंसक व्यवहार के लिए डांटना, डांटना या दोष देना बेकार है। उनकी मानसिक स्थिति उनकी बार-बार की बुरी आदतों का नतीजा है। उनका इलाज मानसिक रूप से बीमार मरीज़ों की तरह किया जाना चाहिए, जो गंभीर साइकोलॉजिकल बीमारियों से पीड़ित हैं।
किसी भी तरह के तेज़ दिमागी नशे के लिए अपने साथी बदलना सबसे असरदार इलाज है, क्योंकि दिमागी नशे में धुत्त इंसान की इच्छाशक्ति आदत की गुलाम होती है और इसलिए उनमें बुराई का कोई विरोध नहीं होता। सबसे सही इलाज यह है कि उन्हें सीधे ऐसे माहौल में भेज दिया जाए जो उनकी ज़हरीली दिमागी हालत के लिए एंटीडोट का काम करे। एक चिड़चिड़े इंसान को – अगर हो सके – एक या ज़्यादा ऐसे लोगों के साथ रखना चाहिए जो उकसाने वाले और चिड़चिड़े हालात में भी गुस्सा न हों। एक कामुक इंसान को कंट्रोल करने वाले लोगों से घिरा रहना चाहिए। एक प्रोफेशनल चोर को ईमानदार लोगों की संगति की ज़रूरत होती है। एक डरपोक और डरपोक इंसान की मदद उसे हिम्मत वाले लोगों के साथ रहने और हीरो की बायोग्राफी पढ़ने के लिए बढ़ावा देकर की जा सकती है। जिनका गुस्सा और मिज़ाज कड़वा हो, उन्हें खुशमिजाज और स्वाभाविक रूप से मिलनसार लोगों के साथ रहना चाहिए।
मानसिक रूप से बीमार शराबी को यह याद रखना चाहिए कि कब्ज़ या पेट ठीक से काम न करने के साथ-साथ मीट, खासकर बीफ़ और पोर्क खाने से उनकी मानसिक बीमारी और बढ़ जाएगी और यह उनके दिमाग में

और गहराई तक बैठ जाएगी। अपनी रोज़ की डाइट में खूब सारे फल और सब्ज़ियाँ शामिल करना, हफ़्ते में एक दिन फलों के जूस का फास्ट करना, और कभी-कभी लंबे फास्ट भी करना, दिमाग के उन हिस्सों को ठीक करने में बहुत मदद करेगा जहाँ बुरी आदतें जमा होती हैं।
बहुत ज़्यादा सेक्सुअल एक्टिविटी नर्वस
सिस्टम और ब्रेन सेल्स को नुकसान पहुंचाती है, जिससे मानसिक रूप से बीमार शराबी में गुस्सा बढ़ता है। इसके अलावा, बहुत ज़्यादा सेक्सुअल भोग से विलपावर कमज़ोर हो जाता है। इसलिए, सभी मानसिक रूप से बीमार शराबियों को अपनी सेक्सुअल इच्छाओं को कंट्रोल करना सीखना चाहिए ताकि वे अपने शादीशुदा रिश्तों में संयम बरत सकें, जैसा कि प्रकृति ने तय किया है।
हम अक्सर देखते हैं कि परिवार में कमाने वाले
या घर चलाने वाले—चाहे पिता हों या बेटा, और कुछ समाजों में माँ हों या बेटी—शराब पीने की आदत दिखाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनकी हैसियत उन्हें दूसरों पर कंट्रोल करने और अपनी मर्ज़ी थोपने का हक देती है। इन छोटे-मोटे तानाशाहों को अपना गुस्सा परिवार के उन सदस्यों पर नहीं निकालना चाहिए जिन्हें उनकी ज़रूरत है और जो उन पर निर्भर हैं। अगर वे ऐसा करेंगे, तो वे अपने प्रियजनों का सम्मान और इज्ज़त खो देंगे। जब परिवार का कोई तानाशाह यह मानने लगता है
कि वह घर पर अपनी मर्ज़ी से काम कर सकता है, तो वह परिवार के बाहर भी अपनी बुरी आदतें और बुरे गुण दिखाना शुरू कर देता है। आखिरकार, उसे इस शर्मनाक व्यवहार की आदत हो जाती है और वह कहीं भी और कभी भी उसी के अनुसार काम करता है। जब तक ये तानाशाह अपने प्रियजनों पर हावी होने की अपनी इच्छा को

कंट्रोल नहीं करते, वे धीरे-धीरे मानसिक रूप से अस्थिर हो जाते हैं, बिना इमोशनल मैच्योरिटी के काम करते हैं और अपने करीबी लोगों, कभी-कभी उनसे मिलने वालों और खुद के लिए भी बहुत परेशानी खड़ी करते हैं।
जो कोई भी सोचता है कि वह मानसिक रूप से बीमार है, उसे इलाज करवाना चाहिए। कम से कम, उन्हें दूसरों को इंफेक्ट करने की कोशिश करना बंद कर देना चाहिए। सोचिए आप घर पर चुपचाप बैठे हैं, शायद फायरप्लेस के पास कोई किताब पढ़ रहे हैं, तभी अचानक एक बदबूदार स्कंक आपके घर में घुस आता है! ज़ाहिर है, हंगामा होगा, और आप और आपके आस-पास के लोग ज़रूर स्कंक को भगाने की कोशिश करेंगे, और खुद को खराब केमिकल में भिगो लेंगे। नतीजतन, घर और स्कंक दोनों को नुकसान होगा।
इसी तरह, किसी इंसानी स्कंक का ऐसे माहौल में जाना सही नहीं है जो उसे नहीं चाहता, क्योंकि इससे उसके आस-पास के सभी लोगों को परेशानी हो सकती है, और आखिर में उसके साथ बुरा बर्ताव हो सकता है।
मेरे दोस्तों, याद रखना कि इंसानी बदबूदार जानवर, जिसके चेहरे और आँखों में बुरे स्वभाव के दिमागी झटके दिखते हैं, शांत, सुकून भरे माहौल में बहुत नुकसान पहुँचाता है। इस इंसान का कहीं भी स्वागत नहीं है।
लोगों के बीच इसके असर में आने से बेहतर है कि अपनी मन की हालत को छिपाया जाए। शर्मनाक चीज़ों में डूबे रहना, या अपनी इच्छाओं और जुनून को पूरी छूट देना, वह उपजाऊ ज़मीन है जहाँ जन्म से पहले और बाद की इच्छाएँ बढ़ती और फलती-फूलती हैं। इसलिए, इस बीमारी से परेशान किसी भी व्यक्ति को ऐसे माहौल में रहने से ज़्यादा सावधान रहना चाहिए जो

बुरी आदतों या गुस्सैल आदतों के पैदाइशी मानसिक बीज को बढ़ावा देता है।
बेशक, जब आप किसी ऐसे इंसान से मिलते हैं जो आपकी झूठी तारीफ़ करता है और बनावटी मुस्कान के साथ कहता है, "बहुत समय हो गया मिलते हुए!" और खुद से कहता है, "भगवान उस घड़ी को कोसें जिसने हमें एक साथ ला दिया," तो आप उसकी भावनाओं को महसूस करते हैं, आप उससे नफ़रत महसूस करते हैं, और उसकी झूठी तारीफ़ से आपको नफ़रत होने लगती है। पर्सनली, मैं जानना चाहता हूँ कि मैं लोगों
के साथ कहाँ खड़ा हूँ। मुझे झूठे दिखावे के बजाय ईमानदारी ज़्यादा पसंद है, चाहे वह कितनी भी दुख देने वाली या कठोर क्यों न हो। कोई भी नहीं चाहता कि गुलाबी मुस्कान के गुलदस्ते के नीचे या मीठी, चापलूसी भरी बातों के पीछे से पाखंड का साँप उस पर तान दिया जाए।
इन सब बातों के बावजूद, मानसिक रूप से बीमार शराबी के लिए दूसरों के साथ दोस्ताना व्यवहार करना बेहतर है, भले ही सिर्फ़ दिखावे के लिए, बजाय इसके कि वह अपने बुरे स्वभाव के ज़हर से उन्हें बीमार करे।
रोज़ाना खुद पर कंट्रोल रखने की प्रैक्टिस, छोटी-छोटी बातों में भी, दिमागी तौर पर बीमार शराबी को धीरे-धीरे उसकी बुरी आदतों से छुटकारा पाने में मदद करेगी।
असलम अलैकुम

एकाग्रता की शक्ति

एक साधक को ग्रहणशील बनने के लिए, उन्हें चुपचाप बैठना चाहिए और अपने विचारों को एक एकाग्रता योग्य इच्छा पर केंद्रित करना चाहिए जब तक कि उनका मन और विचार पूरी तरह से उस विचार में

लीन न हो जाएं। जब मानव इच्छा सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान दिव्य इच्छा के साथ संरेखित होती है, तो इसे वांछित लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सफलतापूर्वक इस्तेमाल किया जा सकता है। कोई बस बैठकर सफलता के अपनी गोद में गिरने का इंतजार नहीं कर सकता। जब आप अपना पाठ्यक्रम निर्धारित करते हैं और आगे बढ़ने का संकल्प करते हैं, तो आपको अपनी इच्छाशक्ति को सक्रिय करना चाहिए और व्यावहारिक प्रयास करना चाहिए, और आप पाएंगे कि सफलता के सभी तत्व आपके पास वहां से आएंगे, जहां से आप कम से कम उम्मीद करते हैं। आपकी इच्छाशक्ति में, जो दिव्य प्रवाह से आवेशित है, आपकी प्रार्थनाओं का उत्तर निहित है। जब आप उस इच्छाशक्ति का उपयोग करते हैं, तो आप उस खिड़की को खोलते हैं जिसके माध्यम से आपको अपनी प्रार्थनाओं का उत्तर मिलता है। यह मेरा अपना अनुभव है। अतीत में, मैंने अपनी इच्छाशक्ति को परखने के लिए कुछ चीजें करने की कोशिश की, लेकिन अब मैं ऐसा नहीं करता क्योंकि मैं पहले से ही परिणाम जानता हूं: मैं जो कुछ भी चाहता हूं वह सच होता है।

बहुत साल पहले, एक बार मैंने अपने एक चेले को भटकते हुए देखा। उसके कामों के दर्दनाक और पक्के नतीजों को पहले से देखकर, मैंने उसे हर लॉजिकल तरीके से अपने रास्ते से हटने के लिए मनाने की कोशिश की। लेकिन मैंने पाया कि मैं उसकी मदद नहीं कर सकता, क्योंकि वह बुराई के रास्ते पर चलने का पक्का इरादा कर चुका था। आखिर में, मैंने खुद से कहा, "क्योंकि वह ऐसा करना चाहता है, तो मैं उसे छोड़ दूँगा।" लेकिन उसके लिए मेरा प्यार और फिक्र जल्दी ही लौट आई, और मैं एक बरगद के पेड़ के नीचे बैठ गया और उसकी कल्पना करने लगा। पूरे जोश के

साथ, मैं उसे लगातार यह मन में मैसेज भेजता रहा: "मैं तुमसे वापस आने की गुज़ारिश करता हूँ।" शाम को, मेरे अंदर, शरीर और मन दोनों में एक मज़बूत, अंदर से एहसास हुआ कि वह सच में लौट रहा है। अचानक, "उड़ाऊ बेटा" घर आया और उसने झुककर मेरा स्वागत किया और कहा, "पूरे दिन, मैं जहाँ भी गया और जो भी किया, मैंने तुम्हारा चेहरा देखा। इसका क्या मतलब है?" मैंने कहा, "भगवान तुम्हें मेरे ज़रिए बुला रहे थे। यह उनका बुलावा था, मेरा नहीं। मेरी इच्छा मतलबी नहीं थी, लेकिन मैंने तय कर लिया था कि जब तक तुम वापस नहीं आ जाते, मैं यह जगह नहीं छोड़ूंगा।" इस तरह का पक्का इरादा दुनिया में बड़े बदलाव ला सकता है। यह सच में एक कमाल की और अद्भुत शक्ति है!

इसलिए, गहरी प्रार्थना का असर बहुत ताकतवर और गहरा होता है। प्रार्थना के लिए सबसे अच्छा समय रात का होता है, जब ध्यान भटकने वाली चीज़ें कम होती हैं। अगर आपको शाम को थोड़ी नींद लेना ज़रूरी लगे, तो रात की प्रार्थना के दौरान अपने मन को अलर्ट और फोकस रखने और भगवान के साथ रहने के लिए ऐसा करें। यह शुरू में मुश्किल लग सकता है, लेकिन लगातार कोशिश करने से यह आसान हो जाएगा, और आप जो शानदार नतीजे पाएंगे, उससे हैरान रह जाएंगे। जब आपके पास एक अनोखी, तेज़ी से चलने वाली इच्छा होती है, तो भगवान जवाब देना शुरू कर देते हैं। और जब अनंत परम अपनी चुप्पी तोड़ता है, तो आप खुशी से झूम उठेंगे। लेकिन जब तक कोई इंसान दूसरों को अपनी प्रार्थनाओं की ताकत साबित करने की ज़रा भी मतलबी इच्छा रखता है, या अगर वे उन्हें फ़ायदे के लिए एक चीज़ बना लेते हैं, तो वे वह ताकत खो देंगे, और भगवान उन्हें जवाब नहीं देंगे, क्योंकि उन्होंने अपने और भगवान के बीच एक दीवार

खड़ी कर ली होगी, खुद को उनसे दूर कर लिया होगा। भगवान साधक के पास तभी आएंगे जब वे सच्चे और सच्चे होंगे, और जब वे उनसे उनके लिए प्यार करेंगे। जब कोई इंसान खुद में खोया रहता है और घमंड और शेखी बघारता है, तो भगवान जानते हैं कि वे उन्हें नहीं चाहते, बल्कि अपने घमंड को बड़ा करना चाहते हैं, और वह उनका निमंत्रण स्वीकार नहीं करेंगे

जब तक परमेश्वर जवाब नहीं देता, तब तक कौन
पक्के इरादे और लगन के साथ डटा रहेगा?

भगवान प्यार का सार और स्नेह का स्रोत हैं।
अगर आप उनसे जुड़ने के इरादे से ध्यान करना जानते हैं, तो वे आपकी प्यार भरी रिक्वेस्ट का जवाब देंगे। उन तक पहुँचने के लिए भीख माँगने की ज़रूरत नहीं है। लेकिन ज़रूरी समय कौन देगा? और कौन तब तक डटा रहेगा जब तक वे उनका जवाब पाने के लिए मन की आग की तरह जल न जाएँ?

अगर आप पर कोई कर्ज़ है जिसे आप चुका नहीं
सकते, या अगर आप नौकरी चाहते हैं, तो पहले मेडिटेशन करें। गहरे मेडिटेशन के बाद जो शांति आती है, उसमें अपने मन को अपनी ज़रूरत पर पक्के इरादे से फोकस करें, लेकिन नतीजे पर लगातार नज़र न रखें। अगर आप मिट्टी में बीज बोते हैं और यह देखने के लिए उसे खोदते रहते हैं कि वह बढ़ रहा है या नहीं, तो वह कभी नहीं उगेगा। इसी तरह, अगर आप हर बार प्रार्थना करते समय यह देखते हैं कि भगवान ने आपकी इच्छा पूरी कर दी है, तो आपको वह नहीं मिलेगा जो आप चाहते हैं। बिना रुके प्रार्थना करते रहें और बाकी सब भगवान पर छोड़ दें। आपका काम है भगवान का ध्यान अपनी ज़रूरत की ओर खींचना और आपकी उम्मीद पूरी करने में उनकी मदद करना। उदाहरण के

लिए, गंभीर बीमारियों के मामले में, ठीक होने में मदद के लिए वह सब कुछ करें जो आप कर सकते हैं। लेकिन यह पक्का जान लें कि आखिरी इलाज भगवान के हाथ में है। इस विचार को हर रात अपने मेडिटेशन में अपने साथ रखें। पूरे पक्के इरादे और पूरे भरोसे के साथ प्रार्थना करें, और एक दिन आप पाएंगे कि बीमारी अचानक गायब हो गई है।

मन पहले सुझाव लेता है, फिर भगवान अपनी शक्ति
से मन को चार्ज करते हैं। आखिर में, दिमाग ठीक करने के लिए जीवन शक्ति छोड़ता है। आपको नहीं पता कि आपके मन में कितनी दिव्य शक्ति जमा है। यह शरीर के सभी कामों को कंट्रोल करती है। आप मन की इस शक्ति का इस्तेमाल करके किसी भी शारीरिक बीमारी का इलाज कर सकते हैं। सबसे पहले मेडिटेशन का सही तरीका जानना ज़रूरी है, और फिर आप दिव्य शक्ति से बढ़ी हुई एकाग्रता की शक्ति का इस्तेमाल शरीर को ठीक करने या किसी दूसरी बीमारी से निपटने के लिए कर पाएंगे।

हर दिन कुछ मुश्किल करने की कोशिश करें।
कोशिश करते रहें, भले ही आप पाँच बार फेल हों। जब आप सफल हों, तो अपनी फोकस्ड विलपावर का इस्तेमाल कुछ और करने के लिए करें। इस तरह, आप बड़ी चीज़ों को तेज़ी से पूरा कर पाएँगे। विलपावर आपके अंदर भगवान की छवि का जीता-जागता रूप है। विलपावर में अनंत शक्ति होती है: वही शक्ति जो कुदरत की सभी ताकतों को कंट्रोल करती है। और क्योंकि आप भगवान की छवि में बनाए गए हैं, इसलिए वह शक्ति आपके हाथ में है ताकि आप जो चाहें उसे पा सकें: आप खुशहाली और भरपूरता ला सकते हैं और नफरत को प्यार में बदल सकते हैं। भगवान से कहें कि वह आपको शरीर और मन दोनों को कंट्रोल करने में मदद करें, और फिर आपको

भगवान का जवाब मिलेगा। मैं लगातार देखता हूँ कि मेरी सबसे बड़ी इच्छाएँ पहले ही पूरी हो चुकी हैं।

हमारी सबसे बड़ी ज़रूरत भगवान है

माथे पर, भौंहों के बीच, स्वर्ग का दरवाज़ा
है। यह ब्रेन सेंटर इच्छा का केंद्र है। जब आप अपना मन इस सेंटर पर लगाते हैं और शांति से इच्छा करते हैं, तो आप जो भी चाहते हैं वह पूरी हो जाएगी। इसलिए, आपको अपनी इच्छा का इस्तेमाल कभी भी बुरे कामों के लिए नहीं करना चाहिए। किसी दूसरे इंसान को नुकसान पहुँचाने की इच्छा करना, या उस इंसान का बुरा चाहना, भगवान की दी हुई शक्ति का बहुत बुरा गलत इस्तेमाल है। अगर आपको लगे कि आपकी इच्छा आपको भटका रही है, तो आपको तुरंत रुक जाना चाहिए। क्योंकि उस दिशा में आगे बढ़ना न सिर्फ़ पवित्र ऊर्जा की बर्बादी है, बल्कि इससे आप वह शक्ति भी खो देंगे, और आप उसका इस्तेमाल अच्छे कामों के लिए भी नहीं कर पाएँगे।

सबसे पहले, प्रार्थनाएँ लॉजिकल और सही होनी चाहिए। हमें भगवान से ऐसी चीज़ें नहीं माँगनी चाहिए जो ज़िंदगी के नैचुरल सिस्टम में नामुमकिन या गलत हों। हमें सिर्फ़ अपनी ज़रूरी ज़रूरतें माँगनी चाहिए। "ज़रूरी ज़रूरतों" और "गैर-ज़रूरी ज़रूरतों" में भी फ़र्क होना चाहिए। "गैर-ज़रूरी ज़रूरतों" से खुद को बचाने का सबसे अच्छा तरीका है कि उन ज़रूरतों को लॉजिक और वजह की रोशनी में जाँचा और परखा जाए। बड़ी-बड़ी इमारतों के सपने देखना मेरे शौक में से एक था, लेकिन अब वह इच्छा खत्म हो गई है। मेरे पास पहले से ही ऐसी कई इमारतें हैं, जिनकी मरम्मत और मेंटेनेंस में बहुत सारी परेशानियाँ हैं। मालिकाना हक एक भारी

ज़िम्मेदारी है। बेकार चीज़ों को रखने की इच्छा छोड़ देनी चाहिए, और सिर्फ़ अपनी असली ज़रूरतों पर ध्यान देना चाहिए।

इंसान की सबसे बड़ी ज़रूरत भगवान है। जब वह
उसे जान लेता है, तो वह न सिर्फ़ उसकी "ज़रूरी ज़रूरतें" पूरी करेगा, बल्कि उसकी "गैर-ज़रूरी ज़रूरतें" भी पूरी करेगा! वह उसके दिल की हर इच्छा पूरी करेगा, ठीक वैसे ही जैसे वह उसकी सबसे प्यारी उम्मीदों और सपनों को पूरा करेगा।

भारत में एक लड़के के तौर पर, मेरी एक टट्टू
रखने की बहुत इच्छा थी, लेकिन मेरी माँ ने मुझे इसकी इजाज़त नहीं दी। सालों बाद, जब मैंने रांची में लड़कों का स्कूल खोला, तो मैं हमारे इस्तेमाल के लिए एक घोड़ी लाया। एक सुबह, मैंने देखा कि उसने एक बच्चे को जन्म दिया है, जैसा मैंने बचपन में चाहा था! ऐसी मुश्किलें मेरे साथ कई बार हुई हैं। बहुत समय पहले, कश्मीर की यात्रा पर, मैंने एक सपने में यह इमारत (खुद को जानने का हेडक्वार्टर) देखी थी। सालों बाद, मैंने यह जगह देखी और तुरंत पहचान लिया कि यह वही इमारत है जिसे मैंने सपने में देखा था, और मुझे एहसास हुआ कि भगवान ने इसे मेरा बनाने का इरादा किया था।

जब आप गहराई से और लगातार प्रार्थना करते
हैं, तो आप अपने दिल और मन में बहुत खुशी महसूस करेंगे।

जब तक आपको वह खुशी महसूस न हो, तब तक संतुष्ट
या आश्वस्त न हों, क्योंकि जब आप अपने दिल में वह ज़बरदस्त खुशी महसूस करेंगे, तो आप जान जाएँगे कि आपकी प्रार्थना भगवान तक पहुँच गई है और आप उनके

मन में हैं और आपका भगवान आपको देगा और आप संतुष्ट होंगे।

ईश्वर आपको सफलता प्रदान करे, आप पर शांति
बनी रहे।
चार आवश्यक विधियाँ

आध्यात्मिक आत्मा और शरीर और मन के बीच का
संबंध हमारे सभी दर्द, सीमाओं, प्रतिबंधों, कमियों और कमियों का मूल कारण है। इस संबंध के कारण, हम दर्द और सुख के साथ-साथ उत्तेजना का भी अनुभव करते हैं, इस हद तक कि हम दिव्य आनंद या चेतना का अनुभव नहीं कर सकते। धर्म, अपने मूल में, दर्द से लगातार बचने और शुद्ध आनंद, या ईश्वर को प्राप्त करने में शामिल है।
जैसे सूरज की असली तस्वीर उथल-पुथल वाले पानी
की सतह पर साफ़ नहीं देखी जा सकती, वैसे ही रूहानी आत्मा (पूरी आत्मा का प्रतिबिंब) का असली, खुशी वाला स्वभाव, शरीर और मन की बदलती और बदलती स्थितियों के साथ आत्मा की पहचान से पैदा होने वाली उथल-पुथल और चिंता की लहरों से समझा या समझा नहीं जा सकता। और जैसे उथल-पुथल वाला पानी सूरज की असली तस्वीर को बिगाड़ देता है, वैसे ही एक परेशान मन भी इस पहचान या लगाव के ज़रिए अंदर की

होते हैं। और यह हमारा फ़र्ज़ है कि हम नियम के मूल को मानें , न कि अज्ञानता और कट्टरता से बने उसके बाहरी दिखावे को।

अलग-अलग सोच के हिसाब से रीति -रिवाज और पूजा के तरीके अलग -अलग होते हैं , लेकिन पैगंबरों की अलग-अलग सोच का असली सार एक ही है , लेकिन !ज़्यादातर लोग यह नहीं समझते

महान विचारक अपनी दिमागी ताकत का इस्तेमाल करके असली सच को पहचानने की कोशिश करते हैं , लेकिन वे अपनी कोशिश में नाकाम हो जाते हैं क्योंकि असली सच को सिर्फ़ दिमागी ज्ञान से नहीं समझा जा सकता।

ज्ञान सिर्फ़ समझने से अलग होता है। अगर किसी ने शहद का स्वाद कभी नहीं चखा है , तो उसकी मिठास को समझदारी से समझना गलत है। इसी तरह , धार्मिक ज्ञान इंसानी अनुभव की गहराई से आता है। जब हम भगवान , धार्मिक सिद्धांतों और नैतिकता को समझने की कोशिश करते हैं , तो अक्सर हम यही करते हैं ; हम शायद ही कभी इन चीज़ों को अंदरूनी , आध्यात्मिक अनुभव से जानने की कोशिश करते हैं।

यह दुख की बात है कि जिन लोगों में दिमाग होता है और वे नेचुरल साइंस और ज्ञान के दूसरे फील्ड की सच्चाई को जानने के लिए अपने दिमाग का इस्तेमाल कर सकते हैं , वे अक्सर यह मानते हैं कि वे सिर्फ़ इंद्रियों से ही सबसे ऊँचे धार्मिक और नैतिक सच को समझ सकते हैं। दुख की बात है कि मदद का ज़रिया बनने के बजाय , उनका दिमाग और दिमाग अक्सर रुकावट बनकर काम करते हैं , जिससे सच्चाई के सार को समझने में उन्हें रुकावट आती है।

अब आइए हम उन चार धार्मिक रास्तों पर नज़र :डालें जो आध्यात्मिक विकास की पहचान हैं

पहला: मेंटल तरीका – आम, नैचुरल तरीका, लेकिन बहुत तेज़ी से समझने के मामले में बेअसर। मेंटल डेवलपमेंट और ग्रोथ सभी होश में रहने वाले जीवों के लिए नैचुरल और आम है। हमारी सेल्फ-अवेयरनेस ही हमें निचले दर्जे के जानवरों से अलग करती है, जिनमें अलग-अलग लेवल की कॉन्शसनेस होती है लेकिन सेल्फ-अवेयरनेस नहीं होती।
डेवलपमेंट और इवोल्यूशन के स्टेज और प्रोसेस में, हम पाते हैं कि यह चेतना धीरे-धीरे सेल्फ-अवेयरनेस बन जाती है। जानवरों की चेतना से खुद की भावना पैदा होती है, और धीरे-धीरे चेतना खुद को आज़ाद करने और खुद के ज़रिए खुद को जानने की कोशिश करती है। इस तरह, यह सेल्फ-अवेयरनेस में बदल जाती है; यह बदलाव डेवलपमेंट के नेचुरल ऑर्डर की वजह से होता है। इंसानी मन, जो कई फिजिकल और मेंटल स्टेट से जुड़ा होता है, धीरे-धीरे और नेचुरली खुद के ज़रिए अपने असली रूप में लौटने की कोशिश करता है।
सोच-समझकर सोचना उन तरीकों में से एक है
जिससे आध्यात्मिक आत्मा खुद को ऊपर उठाती है और शारीरिक और मानसिक रुकावटों से आज़ाद होती है। सोच और सोच-विचार के ज़रिए अपने असली रूप में लौटने की आध्यात्मिक आत्मा की कोशिश स्वाभाविक है। दुनिया का यही तरीका है।
सार्वभौमिक आत्मा खुद को विकास के विभिन्न चरणों में व्यक्त करती है: सबसे निचले से लेकर उच्चतम तक पत्थर और मिट्टी में, जैसा हम महसूस करते हैं, कोई चेतना या जीवन नहीं है, जबकि पेड़ों में वनस्पति विकास होता है, अर्थात जीवन के प्रति एक दृष्टिकोण होता है। हालाँकि, कोई भी स्वतंत्र, निर्बाध जीवन या सचेत विचार प्रक्रिया नहीं है। जानवरों में, जीवन और जीवन के प्रति जागरूकता है।

मुश्किलें और परेशानियाँ किसी इंसान को
तोड़ने और उसकी हिम्मत तोड़ने के लिए नहीं आतीं, बल्कि उसे भगवान की तारीफ़ करने और उनके नियमों का सम्मान करने के लिए आती हैं, जिससे वे सच्ची खुशी पा सकें।
भगवान ऐसे मुश्किल इम्तिहान इसलिए नहीं
भेजते क्योंकि वे मुख्य रूप से इंसान की बनाई हुई होती हैं। यह इंसानियत पर है कि वह अपनी चेतना को अज्ञानता की नींद से जगाए और अज्ञानता के अंधेरे से ज्ञान की रोशनी की ओर बढ़े।
आध्यात्मिक ज्ञान के क्षेत्र में
गुरु ने एक शिष्य से, जो आध्यात्मिक मार्ग पर उनका मार्गदर्शन चाहता था, कहा:
लोगों से अपनी और अपनी आध्यात्मिक
उपलब्धियों की पहचान की चाहत मत रखो, बल्कि सिर्फ़ ईश्वर को खोजो।
जब आपको एहसास होगा कि शांति आपके अंदर है, तो आपको एहसास होगा कि शांति और मेलजोल दुनिया की सभी अच्छी चीज़ों में है, और आप इसे कुदरत की सुंदरता में देखेंगे, सच्ची दोस्ती में इसकी करीबी महसूस करेंगे, और स्वार्थी लक्ष्यों से मुक्त नेक उम्मीदों और सम्मान के मकसदों में इसकी दुआओं को महसूस करेंगे। आप शांति के पर्दों के पीछे और सभी अद्भुत चीज़ों में इसकी मौजूदगी महसूस करेंगे।
दरवाज़े पर ज़ोर से दस्तक दो और पर्दा उठ
जाएगा और तुम सबसे शानदार चेहरे को उसकी पूरी शान और शान में देखोगे
अगर आप भगवान से प्यार करते हैं, तो आप उनके प्यार को महसूस करेंगे, और कोई भी चीज़ आपको धोखा नहीं दे पाएगी। दुनियावी अनुभव आपको इसलिए पसंद

आते हैं क्योंकि आपने रूहानी खुशी का स्वाद नहीं चखा है। जब आप चखेंगे, तो आपको फ़र्क पता चलेगा। चुनने के लिए आज़ाद रहें। किसी भी चीज़ को
खुद पर रोक न लगाने दें, और किसी को भी आपको कंट्रोल करने या आपकी खुशी में दखल देने की इजाज़त न दें।
आपका स्व ब्रह्मांड का एक अलग हिस्सा है और आपको आनंदमय चेतना का अनुभव करने और दिव्य प्रेम का आनंद लेने के लिए उस संपूर्ण संपूर्ण को खोजना होगा।
नफरत और नाराज़गी की काल कोठरी से प्यार को बाहर लाना
हे प्रभु, हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि आप हमारी आत्माओं पर अपना प्रकाश बिखेरें।
और अपने चाहने वालों और जो लोग आपकी मदद
चाहते हैं, उन पर अपनी बहुत सारी नेमतें बरसाओ और वह युद्ध, हिंसा और मौत के साये को हमसे
दूर रखे
और हमें शांति को अपना लक्ष्य बनाने के लिए प्रेरित करें
और प्रेम हमारा प्रावधान है
हमारा लक्ष्य प्रतिबंधात्मक बाधाओं से
मुक्ति है
* * *

अगर कोई इंसान सिर्फ़ पैसा जमा करने और शरीर
की इच्छाओं को पूरा करने की कोशिश करता है
उसे जो फ़ायदा होता है वह बहुत कम और
महत्वहीन होता है
क्योंकि वह दिन आएगा जब वह दुनियावी फायदे
पीछे छोड़ देगा
लेकिन अगर वह भगवान के ज़रिए अमीर हो जाता है

वह पृथ्वी के सभी राजाओं और धनी लोगों से अधिक धनी होगा
ये धन्य खजाने उन लोगों के पास हैं जो परमेश्वर से प्रेम करते हैं
जो लोग आत्मा की समृद्धि के अलावा किसी और चीज़ से संतुष्ट नहीं हैं
जैसे-जैसे वे अपने आध्यात्मिक झुकाव को विकसित करने के लिए काम करते हैं
और अपने जीवन के स्रोत के लिए अपनी लालसा को पोषित करने के लिए
और नफ़रत और द्वेष की गहराइयों से प्यार का फिर से ज़िंदा होना
वे अपनी चेतना को छोटी-छोटी दुनियावी बातों
से ऊपर उठाते हैं
आज़ादी, शांति, रोशनी और खुशी के क्षितिज की
ओर
उन्हें अपने असीम विस्तार का एहसास होता है
वे नई सोच और ज्ञान का अनुभव करते हैं
और जैसे वे अच्छे विचारों और कर्मों के बीज बोते हैं
उनकी चेतना के स्थानों में
उनकी समझ खुल जाती है
और उनकी कॉग्निटिव पावर एक्टिवेट हो जाती
हैं
फिलमसन, उनका असली सार
वे अपने भीतर परमेश्वर का राज्य पाते हैं
हम सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना करते
हैं कि वह हमारा मार्गदर्शन करें ताकि हम खुद को नया कर सकें
और हम अपने आध्यात्मिक अस्तित्व को अंधकार
की काल कोठरी से बाहर लाते हैं
आज़ादी, शांति और ज्ञान की रोशनी की जगहों पर

ताज़े फल और सब्ज़ियाँ ज़रूरी पोषक तत्व हैं पोषण पर एक व्याख्यान से
जून 1940 में एनसिनिटास, कैलिफ़ोर्निया में दिया गया
मीट प्रोटीन एनर्जी का एकमात्र ज़रूरी सोर्स नहीं है
कच्ची सब्जियों और फलों में पाए जाने वाले
कुछ मिनरल सॉल्ट भी ज़रूरी सोर्स हैं।
हालांकि मीट का ज़्यादा हिस्सा काफ़ी एनर्जी देता है, लेकिन अगर मीट लंबे समय तक डाइट पर हावी हो जाए, तो यह एनर्जी देना बंद कर देगा। इसके अलावा, ज़्यादा प्रोटीन लेने से प्रोटीन टॉक्सिसिटी हो सकती है, जो थकान और बीमारी का कारण बनती है। आसान शब्दों में कहें तो, बहुत ज़्यादा प्रोटीन उतना ही नुकसानदायक है जितना कि बहुत कम प्रोटीन।
अगर आप थकान से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो
इसका एक तरीका सही न्यूट्रिशन है। मीट कुछ समय के लिए एनर्जी दे सकता है, लेकिन यह शरीर में कई टॉक्सिन डालता है। ज़्यादा कच्चा, बिना पका खाना खाने से थकान कम होगी और आप एनर्जेटिक महसूस करेंगे।
जूस से काफी एनर्जी मिलती है, लेकिन साबुत फल
और सब्ज़ियों में कहीं ज़्यादा न्यूट्रिशनल वैल्यू होती है। हालांकि, कुछ लोग उन्हें इस रूप में खाने में समय नहीं लगाना चाहते।
पाचन तंत्र केमिकल पदार्थों को निकालता है
और उन्हें पूरे शरीर में सही सेल टाइप में बांटता है।
शरीर कई केमिकल एलिमेंट से बना है, और खाने से रोज़ाना उन एलिमेंट की कमी पूरी होती है।

रोज़ के खाने में काफ़ी मात्रा में प्रोटीन, विटामिन, मिनरल, कुछ फ़ैट और तेल, और सही मात्रा में नैचुरल कार्बोहाइड्रेट शामिल होने चाहिए, और जितना हो सके रिफ़ाइंड स्टार्च और रिफ़ाइंड शुगर कम से कम होनी चाहिए।
एनर्जी का एक बढ़िया सोर्स संतरे का जूस और पिसे हुए बादाम का मिक्सचर है, क्योंकि बादाम संतरे के जूस के साथ मिलाने पर बेहतर पचते हैं। खूब सारा पानी पीना भी ज़रूरी है। अगर अच्छी क्वालिटी का पानी न मिले, तो ताज़े फलों का जूस, नारियल पानी और तरबूज़, साफ़ पानी के लिए अच्छे सप्लीमेंट और थोड़े बहुत विकल्प हैं।
भविष्य में, लोग फलों और सब्जियों का जूस ज़्यादा बार पीएंगे क्योंकि इन जूस से सेहत को फ़ायदा होता है।
हीन भावना और श्रेष्ठता भावना दोनों ही बुरी हैं
हीन भावना उतनी ही बुरी है जितनी कि सुपीरियोरिटी कॉम्प्लेक्स, क्योंकि जो इंसान खुद को हीन महसूस करता है, वह अपने अंदर की सुपीरियोरिटी को दिखा नहीं पाएगा।
इंसान आध्यात्मिक स्वभाव का होता है, इसलिए उसमें एक पवित्र चिंगारी होती है, और यह सोचना गलत और गलत है कि वह छोटा है या यह सोचना कि वह सबसे ऊपर है और ऐसे काम करना जिसकी कोई इज्ज़त या शुरुआत नहीं है।
जब कोई इंसान घमंड दिखाता है, तो घमंड की घनी छाया आत्मा के अंदर भगवान के प्रकाश को धुंधला कर देती है।
इसलिए दोनों गांठों से एक साथ बचना चाहिए क्योंकि दोनों ही आध्यात्मिक तरक्की में रुकावट हैं।

आइए हम महसूस करें कि भगवान हमारे साथ हैं,
हमें प्रेरणा और मार्गदर्शन दे रहे हैं, और वह हमारे जीवन में सबसे बड़ा प्यार हैं।
जो लोग भगवान को जानते हैं, वे खुद को सबके
सेवक मानते हैं और यह नहीं सोचते कि वे दूसरों से बेहतर हैं।
हीन भावना उन लोगों से जुड़ी होती है जिनके विचार कमज़ोर होते हैं और सबकॉन्शियस मन कमज़ोर होता है, जबकि सुपीरियोरिटी कॉम्प्लेक्स नफ़रत भरे गर्व और झूठे घमंड से पैदा होता है।
ये दोनों गांठें आध्यात्मिक विकास के लिए नुकसानदायक हैं और ये सही समझ और सही फैसले के बजाय भ्रम और सच्चाई की अनदेखी पर आधारित हैं। विरासत में मिली इंसानी कमज़ोरियों पर काबू पाकर आत्मविश्वास बढ़ाना चाहिए। जो लोग इसे चाहते हैं, उन्हें अपनी ज़िंदगी में ठोस कामयाबियों के ज़रिए इसकी मिठास महसूस करने की कोशिश करनी चाहिए, जिससे वे भगवान की मदद से खुद को कमज़ोर महसूस करने और घमंड की भावनाओं से आज़ाद कर सकें।
जीवन शक्ति का रहस्य और स्रोत
खाने को एनर्जी में बदलने के लिए शरीर को कई घंटे लगते हैं, लेकिन कोई भी चीज़ जो इच्छा को उत्तेजित और सक्रिय करती है, वह तुरंत एनर्जी पैदा करती है।
विलपावर शरीर के सेल्स और दिमाग के एनर्जी रिज़र्वॉयर से एनर्जी लेती है, जहाँ खाने से मिली एनर्जी स्टोर होती है।
इच्छाशक्ति कॉस्मिक सोर्स से स्पाइनल कॉर्ड
के ज़रिए शरीर में नई एक्टिविटी भी लाती है।

इसलिए, एनर्जी का राज़ इंसान की एनर्जी को बचाकर रखने और विलपावर के ज़रिए शरीर में नई एनर्जी लाने में है।
यह कैसे किया जाता है?
सबसे पहले, इंसान को अपनी मर्ज़ी से काम करना चाहिए। अगर कोई काम करने लायक चीज़ है, तो उसे अपनी मर्ज़ी से और अपनी मर्ज़ी से करना चाहिए। जब आप अपनी मर्ज़ी से काम करते हैं, तो आपके
पास ज़्यादा एनर्जी होती है क्योंकि आप न सिर्फ़ दिमाग की नसों से एनर्जी ले रहे होते हैं, बल्कि शरीर में कॉस्मिक एनर्जी का एक बड़ा फ्लो भी खींच रहे होते हैं।
जो औरत अपने लवर के लिए टेस्टी खाना बनाती है,
वह खुशी और एनर्जी से भर जाती है, लेकिन अगर उसे उसकी मर्ज़ी के बिना खाना बनाने के लिए मजबूर किया जाए, तो वह शुरू से ही थका हुआ महसूस करती है।
इसलिए, इच्छाशक्ति से ऊर्जा मिलती है
लघु कथा:
एक बार, मैं अपने एक दोस्त से संतों के बारे
में बात कर रहा था। मेरा दोस्त एक ब्रोकर था, और उसे मेरा जोश पसंद नहीं आया। इसके बजाय, उसने कहा, "जिन्हें तुम संत कहते हो, वे असल में ढोंगी हैं जो भगवान को नहीं जानते।" मैंने उससे बहस नहीं की, बल्कि बात बदल दी, और हम ब्रोकरेज प्रोफेशन के बारे में बात करने लगे। जब उसने मुझे इसके बारे में बहुत कुछ बताया, तो मैंने धीरे से कहा, "क्या तुम जानते हो कि एक भी भरोसेमंद ब्रोकर नहीं है, वे सब झूठे हैं?" वह गुस्सा हो गया और गुस्से में बोला, "और तुम ब्रोकर्स के बारे में क्या जानते हो?" मैंने जवाब दिया, "मेरा यही मतलब था। और तुम संतों के बारे में क्या जानते हो?" वह चुप हो गया।

मैंने शांति और प्यार से कहा, "मुझे ब्रोकरेज के बारे में कुछ नहीं पता, और तुम्हें संतों के बारे में कुछ नहीं पता।"
ऊर्जा के देवदूत
भगवान ने हमें ऊर्जा के स्वर्गदूतों के रूप में बनाया है
और हम भौतिक शरीरों में रखे गए
हमने अपना सारा ध्यान नाज़ुक शरीरों पर केंद्रित किया
और हम कॉस्मिक जीवन की ऊर्जा से भरी
आध्यात्मिक आत्मा को भूल गए
अब हमें ध्यान लगाने की पूरी कोशिश करनी होगी पूरी जागरूकता की भावना को फिर से पाने के
लिए
सफलता की जड़ आध्यात्मिक समझ बढ़ाने में है जिसके ज़रिए हम अपने अमूर्त स्वभाव के बारे
में जान पाते हैं
और यह कि ईश्वर की छवि हमारे भीतर रहती है आध्यात्मिकता के बगीचे में पहला फूल विश्वास
और आशा का फूल है
हालाँकि, इसका फल खुद को परखने से मिला असली ज्ञान है।
आशावादी रहें और जानें कि जीवन की अच्छी
चीजें और आशीर्वाद आपका इंतजार कर रहे हैं
जब तक आप ईमानदारी और लगन से काम करते हैं
खोई हुई दिव्य विरासत को पुनर्स्थापित करना
एक सच्चा आध्यात्मिक व्यक्ति एक संतुलित व्यक्ति होता है
कोई ऐसा व्यक्ति जो संतुष्ट महसूस करता हो, अच्छी सेहत का आनंद लेता हो, और जिसकी समझ बढ़ती हो
उसके पास आत्मा का धन और ज्ञान का खजाना है

उसे भरोसा है कि भगवान की मदद आ रही है
चाहे जीवन कितना भी कठोर क्यों न लगे और परिस्थितियाँ कितनी भी प्रतिकूल क्यों न हों प्रकृति की सुंदरता में ईश्वर का चेहरा
हमारे सामने प्रकट होता है
और उनकी आवाज़ हमसे नाज़ुक, बेहतरीन धुनों के ज़रिए बात करती है
और प्रेमियों की मीठी, कोमल आवाज़ों से
और कर्तव्य की गूंजती आवाज़ के ज़रिए
वह प्रेरणा जो हमें अच्छाई और शांति की ओर ले जाती है
खुशी और ज्ञान भगवान की आवाज़ हैं
जो हमें धन्य घर में लौटने के लिए बुलाता है शांति और मन की शांति का घर
और उसकी मीठी मौजूदगी का आनंद लेने के लिए
और इसकी बेमिसाल, बेहतरीन खूबसूरती
दुनिया बहुत ज़्यादा धोखा देने वाली है, और
हमें इसे वैसे ही देखना चाहिए। अगर हम पहले इसके धोखे और भ्रम को दूर नहीं करेंगे, तो हम किसी और की मदद नहीं कर पाएंगे।
हमें याद रखना चाहिए कि एकाग्र मन के अकेलेपन में ही सभी बड़ी कामयाबियों की फैक्ट्री होती है। और इस शानदार फैक्ट्री में, हमें सभी मुश्किल हालातों पर काबू पाने या उनसे असरदार तरीके से निपटने के लिए अपनी इच्छाशक्ति के पैटर्न लगातार बुनने चाहिए।
इच्छाशक्ति को लगातार ट्रेन और इस्तेमाल
किया जाना चाहिए
इंसान के पास इस दुनिया की फैक्ट्री में काम करने के कई मौके हैं, बस उसे अपना समय और एनर्जी बेकार में बर्बाद नहीं करनी चाहिए।

रात में मैं दुनियावी कामों से दूर होकर खुद
के साथ रहता हूँ
दुनिया से बहुत दूर, बहुत दूर
अपने आध्यात्मिक एकांत में अपनी इच्छा के
साथ अकेला
जहाँ मैं अपने विचारों को अपनी मनचाही दिशा में ले जाता हूँ
मैंने मन ही मन यह फ़ैसला किया
जब मैं अपनी इच्छा शक्ति को हेल्दी और फायदेमंद कामों में लगाने के लिए मोटिवेट करता हूँ, तो इससे मुझे सफलता मिलती है। इस तरह, मैंने कई बार अपनी इच्छा शक्ति का असरदार तरीके से इस्तेमाल किया है। हालाँकि, यह सिर्फ़ इच्छा शक्ति के लगातार इस्तेमाल से ही हासिल होता है। आपको कितना अच्छा लगेगा जब आप कह पाएँगे और पक्का कर पाएँगे, "मेरी इच्छा, भगवान की इच्छा से भरी हुई, मेरे लिए वह हासिल करेगी जो मैं चाहता हूँ!"
अगर कोई इंसान लापरवाह हो जाता है और भगवान
की दी हुई अपनी मर्ज़ी का इस्तेमाल किए बिना सब कुछ भगवान की मर्ज़ी पर छोड़ देता है, तो उसे वह नतीजा नहीं मिलेगा जो वह चाहता है।
ईश्वरीय शक्ति खुद ही आपकी मदद करना चाहती है हमें अपने मन से यह सोचना निकाल देना चाहिए
कि भगवान अपनी ताकत और अलौकिक शक्तियों के साथ हमसे बहुत दूर हैं और स्वर्ग की दूर जगहों पर छिपे हैं, और हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि हमारी इंसानी इच्छा के पीछे भगवान की इच्छा छिपी है, लेकिन वह महान शक्ति, अपने ज्वार-भाटे और फैलाव से भरे समुद्र की तरह, तब तक नहीं आएगी जब तक मन खुला न हो और दिल स्वीकार करने वाला न हो। प्रार्थना

हे सर्वव्यापक माता!
हमारे दिलों में एकमात्र लौ बनना
और हमारी आत्माओं के अंधेरे को दूर करने के
लिए
और आपके लिए हमारे प्यार के आँसुओं में सांसारिक चीज़ों के लिए हमारे प्यार को धो डालें
और हमें आपसे सहमत होकर खुशी हो रही है
हमारे दुख और तकलीफों को हमेशा के लिए दूर कर
दो
हमारे छोटे दिलों को बड़ा दिल बनाओ
यह आपकी पूरी मौजूदगी को समायोजित करता है
और आपके दिव्य स्वभाव के दर्पण में
आइए हम खुद को परफेक्ट और पवित्र समझें
आपके लिए हमारे प्यार की लौ ऊंची उठे सांसारिक इच्छाओं की लपटों से ऊपर
लाखों लालच आपके रूप में खुद को छिपाते हैं
और यह हमें लगातार धोखा देता है
* * *

आओ, हे शुद्ध और परिपूर्ण दिव्य आनंद!
हमारे तुम्हारे लिए तरस के मंदिरों में प्रवेश करो
ग्रह शांतिपूर्ण हो
हमारे पहाड़ों में, अज्ञानता की अंधेरी
रातों में
वह हमारा मार्गदर्शन करे और हमें सुरक्षित वापस लाए
आपके सुरक्षित ठिकाने के लिए!

अनंत काल से फुसफुसाहट
खय्याम की पहली कविता

एडवर्ड फिट्ज़गेराल्ड द्वारा अनुवादित और मास्टर परमहंस द्वारा समझाया गया
पश्चिम में उमर खय्याम की प्रसिद्धि
उन्नीसवीं सदी के मध्य में फिट्ज़गेराल्ड द्वारा किए गए उनके क्वाट्रेन के अनुवाद पर आधारित है, जिसे अंग्रेजी में अब तक का सबसे अच्छा अनुवाद माना जाता है।
गुरु परमहंस उमर खय्याम को महान
रहस्यवादियों में से एक और बहुत ज़्यादा आत्म-ज्ञान वाला मानते थे, और मानते थे कि वह अपने आध्यात्मिक और अनुभव को बताने के लिए प्रतीकों का इस्तेमाल करते थे, और उन्हें बहुत गलत समझा गया, और रिसर्च करने वालों ने उनकी आध्यात्मिक फिलॉसफी को समझने के लिए गहराई से नहीं खोजा, जिसे उन्होंने चौपाइयों में जमा किया था।
रात के कटोरे में सुबह के लिए जागो!
उसने वह पत्थर फेंक दिया है जो तारों को उड़ा देता है
और देखो! पूरब के शिकारी ने पकड़ लिया है प्रकाश के फंदे में सुल्तान का बुर्ज
अरबी अनुवाद:
जागो, क्योंकि सुबह ने रात के बर्तन में एक पत्थर फेंक दिया है
तारों को पूरी तरह से फैलाना
और यहाँ पूर्व का शिकारी है
उसने सुल्तान के टावर पर कब्ज़ा कर लिया
प्रकाश के फंदे के साथ
स्पष्टीकरण और व्याख्या:
अर्थों की व्याख्या:
सुबह: यह भ्रम भरी दुनियावी ज़िंदगी से जागने
की सुबह है

रात का जहाज़: अज्ञान का अंधेरा जो अमर आत्मा
को छोटी, सीमित इंसानी चेतना में कैद कर देता है पत्थर: आध्यात्मिक परिष्कार
सितारे: भौतिक इच्छाओं की आकर्षक झलक
हंटर ऑफ़ द ईस्ट: पूर्वी ज्ञान की वह ताकत जो भ्रम के बचे हुए हिस्सों को खत्म कर देती है रोशनी का फंदा: पवित्र ज्ञान की चमक, जो उस दबाने वाले अंधेरे को खत्म कर देती है जो आत्मा को कैद और जकड़ लेता है
व्याख्या:
अंदर की शांति फुसफुसाती है:
"जागो! अज्ञानता की नींद छोड़ो, क्योंकि
ज्ञान की सुबह हो चुकी है। अनजानी चीज़ों के अंधेरे बर्तन पर आध्यात्मिक सुधार का पत्थर फेंको ताकि वह टूट जाए और बेकार चीज़ों की इच्छाओं के धुंधले, चमकते सितारे बिखर जाएं।" "पूर्वी ज्ञान की रोशनी को देखो, जो भ्रम का शिकारी और उसे खत्म करने वाला है, क्योंकि इसने आत्मा के ऊंचे टॉवर को रोशनी के फंदे से पकड़ लिया है, और उसके रोकने वाले भौतिक अंधेरे को पूरी तरह से खत्म कर दिया है।
"हे भ्रम के शहर के निवासियों, नींद छोड़ दो! क्योंकि आंतरिक ज्ञान के आध्यात्मिक संदेश की सूर्य किरण प्रकट हो गई है"
जानें कि अज्ञानता के काले बर्तन को तोड़ने
और उसमें से कुछ समय के लिए भौतिक सुखों की इच्छा को निकालने के लिए आध्यात्मिक सुधार के ठोस पत्थर का इस्तेमाल कैसे करें।
"ज्ञान के शिकारी से सीख लो, जो लगातार रोशनी
और सच्चाई की तलाश में रहने वाली आत्माओं को ढूंढता है, ताकि उन्हें शानदार शान और हमेशा की आज़ादी की शान से घेर सके।"

उड़ाऊ पुत्र की वापसी
एक बार, कई साल पहले, मैंने अपने एक स्टूडेंट
को उल्टी दिशा में चलते देखा।
उसके कामों के नतीजे जो होने ही वाले थे, उन्हें समझते हुए, मैंने हर लॉजिकल तरीका अपनाकर उसे अपना काम छोड़ने के लिए मनाने की कोशिश की, लेकिन मुझे लगा कि मैं उसकी मदद नहीं कर सकता। क्योंकि उसका इरादा बुराई के रास्ते पर आगे बढ़ने का था
आखिरकार, मैंने खुद से कहा:
"क्योंकि वह ऐसा चाहता है, इसलिए मैं उसे
अकेला छोड़ दूँगा"
लेकिन उसके लिए मेरा प्यार और चिंता जल्दी ही लौट आई, इसलिए मैं एक अंजीर के पेड़ के नीचे बैठ गया और उसकी कल्पना करने लगा।
पूरे जोश के साथ, मैं लगातार उन्हें यह इंटेलेक्चुअल मैसेज भेजता रहा:
"भगवान ने मुझसे कहा है कि मैं आपसे कहूँ कि
आप जो करने का इरादा रखते हैं, उसके बारे में अपना मन बदल लें"
शाम को, मेरे शरीर और मन में एक गहरी अंदरूनी भावना ने मुझे विश्वास दिलाया कि वह सच में वापस आ रहा है।
अचानक, "उड़ाऊ पुत्र" प्रकट हुआ, घर लौटकर
उसने झुककर उनका अभिवादन किया और कहा:
"पूरे दिन, मैं जहां भी गया और जो भी किया,
मैंने तुम्हारा चेहरा देखा। इसका क्या मतलब है?" मैंने जवाब दिया: "भगवान मेरे ज़रिए तुम्हें बुला रहे थे, यह उनका बुलावा था, मेरा नहीं" मेरी इच्छा स्वार्थ से प्रेरित नहीं थी,
लेकिन मैंने ठान लिया था कि मैं नहीं जाऊँगी
यह जगह आपके लौटने तक खुली रहेगी

इस तरह का डिज़ाइन बहुत बड़े बदलाव ला सकता
है। यह सच में एक अद्भुत ताकत है!
जब आप अपना रास्ता तय करते हैं और अपने
रास्ते पर चलते रहने का फैसला करते हैं, तो आपको अपनी इच्छाशक्ति को एक्टिवेट करना होगा और प्रैक्टिकल कोशिश करनी होगी, और फिर आप पाएंगे कि सफलता के सभी एलिमेंट्स आपके पास वहां से आएंगे जहां आप जानते हैं और जहां आप नहीं जानते हैं। आपकी इच्छाशक्ति में, जो दिव्य ऊर्जा से भरी
है, आपकी प्रार्थनाओं का जवाब छिपा है।
जब आप उस इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करते हैं,
तो आप वह खिड़की खोलते हैं जिससे आपको अपनी प्रार्थनाओं का जवाब मिलता है।
यह मेरा अपना अनुभव है। पहले मैंने कुछ
चीज़ें सिर्फ़ अपनी इच्छा शक्ति को परखने के लिए करने की कोशिश की थी, लेकिन अब मैं ऐसा नहीं करता क्योंकि मुझे नतीजा पहले से पता है: मैं जो कुछ भी चाहता हूँ, वह सर्वशक्तिमान ईश्वर की बदौलत मिलता है।
"मनुष्य का अंतिम लक्ष्य" पुस्तक से
आइए हम परमेश्वर को अपनी आत्माओं का चरवाहा बनाएँ
और दिव्य प्रकाश स्काउट है
जीवन के अँधेरे रास्तों पर
वह उलझन भरी रातों में रास्ता दिखाने वाली रोशनी है
और जागते हुए घंटों में निश्चितता का सूरज
और सांसारिक अस्तित्व के अंधकार के सागर में मार्गदर्शक तारा
आइए हम उनसे मदद मांगें और उनकी प्रेरणा लें क्योंकि दुनिया में उतार-चढ़ाव आते रहेंगे इसकी घटनाएँ उग्र लहरों की तरह अशांत हैं

हमें गाइडेंस कहां से मिलेगी?
यह हमारी चंचल, पक्षपाती आदतों में नहीं है
न ही हमारे पर्यावरण से प्रभावित
न ही हमारे देशों से और न ही हमारी दुनिया से बल्कि, यह मार्गदर्शक सत्य की आवाज़ है
आत्मा की गहराई से निकलता हुआ
हर पल मैं सिर्फ़ भगवान के बारे में सोचता
हूँ
मैंने अपनी आत्मा उसे सौंप दी
मैंने अपना दिल उसे सौंप दिया
मैंने अपना प्यार और चाहत उसकी तरफ मोड़ दी हमें भगवान से ज़्यादा किसी चीज़ पर भरोसा नहीं करना चाहिए
और हमें उन पर भरोसा करना चाहिए जो उसकी
रोशनी दिखाएंगे
वह प्रकाश मेरा मार्गदर्शक है
यह मेरी बुद्धि और मेरा प्यार है
अजेय बल
और वह सत्य जिससे पार नहीं पाया जा सकता
अब और हमेशा के लिए
कुछ लोग इतने कट्टर होते हैं कि उन्हें लगता
है कि ज़िंदगी में सफल होने के लिए उन्हें बिना रुके मशीन की तरह काम करना होगा।
दूसरी तरफ, कुछ लोग ऐसे भी हैं जो उनसे कम
कट्टर नहीं हैं, क्योंकि एक बार जब वे आध्यात्मिक मामलों में दिलचस्पी लेने लगते हैं, तो उन्हें बाकी सब चीज़ों की इच्छा खत्म हो जाती है, और यह एक गलत स्थिति है।
उदाहरण के लिए, उनका मानना है कि ऐसा कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है जिसमें बहुत ज़्यादा ध्यान और शारीरिक मेहनत की ज़रूरत हो, और वे तप और

सभी भौतिक चीज़ों को छोड़ने की सलाह देते हैं। लेकिन यह रवैया दिमागी ठहराव को छुपाता है। झूठी आध्यात्मिकता की आड़ में
मैंने पाया है कि महान टीचर दुनिया में बहुत दिलचस्पी रखते हैं, लेकिन उससे कोई लगाव नहीं रखते। जब मेरे टीचर को कोई सुंदर चीज़ दी जाती थी, तो वे उसका ध्यान रखते थे और उसकी रक्षा करते थे, लेकिन अगर वह टूट जाती या खराब हो जाती, तो वे हंसते थे और कहते थे, "इसमें मेरी दिलचस्पी इसलिए खत्म हो गई क्योंकि इसने मेरा बहुत ज़्यादा ध्यान खींच लिया।" वे अलग थे क्योंकि वे अनासक्त थे। मैं भी ऐसा ही महसूस करता हूँ, मैं भगवान
द्वारा दिए गए उपहारों की कद्र करता हूँ, लेकिन अगर मैं उन्हें खो दूँ तो मुझे उनकी कमी महसूस नहीं होती।
एक बार, किसी ने मुझे टोपी के साथ एक सुंदर
कोट दिया, और यह एक महंगा सेट था। मैं इसे संभालकर रखने और इसे फटने और गंदा होने से बचाने में खुश था, जब तक कि मैं इससे तंग नहीं आ गया और मैंने कहा: "हे भगवान, मुझे इस परेशानी की ज़रूरत नहीं है!"
एक दिन, मैं लेक्चर देने के लिए लॉस एंजिल्स
के एक हॉल में गया, और जैसे ही मैं पहुँचा और अपना कोट उतारने लगा, मैंने भगवान की आवाज़ सुनी, "कोट की जेब में जो भी चीज़ें हैं, उन्हें अपने साथ ले जाओ।" तो मैंने वैसा ही किया।
लेक्चर के बाद, मैं कोट स्टोरेज रूम में लौटा
तो देखा कि कोट - भगवान आपकी रक्षा करे - गायब हो गया था।
मैं इस बात से बहुत परेशान था, तो किसी ने कहा, "परेशान मत हो, हम तुम्हें दूसरा कोट खरीद देंगे" मैंने कहा, "मैं इसलिए परेशान नहीं हूँ कि मेरा

कोट खो गया, बल्कि इसलिए परेशान हूँ कि जिस व्यक्ति ने कोट लिया, उसने वह टोपी भी नहीं ली जो कोट के साथ एकदम सही लगती है"
हमें अपनी भावनाओं को खुद पर हावी नहीं होने देना चाहिए, अगर कोई इंसान सिर्फ़ अपने कपड़ों और दूसरी चीज़ों की परवाह करता है, तो वह खुश कैसे रह सकता है?
इसका मतलब यह नहीं है कि साफ़-सुथरे कपड़े न पहनें या घर की सफ़ाई और सफ़ाई न करें, बल्कि इन चीज़ों से बहुत ज़्यादा न जुड़ें या इनके बारे में ज़्यादा न सोचें।
एक बार मुझे एक डिनर पार्टी में बुलाया गया
और सब कुछ बहुत शानदार और अच्छे से अरेंज किया गया था। मुझे डिनर में बहुत मज़ा आया, लेकिन हमारे होस्ट बहुत घबराए हुए थे, उन्हें डर था कि कहीं सब कुछ प्लान के मुताबिक न हो जाए, और इस वजह से, उन्होंने अपनी घबराहट से माहौल खराब कर दिया। जो लोग बहुत ज़्यादा सेंसिटिव होते हैं, वे अक्सर दूसरों की चिंता और परेशानी को समझ जाते हैं। डर और घबराहट क्यों? हमें अपना बेस्ट करना चाहिए, फिर आराम करना चाहिए और दूसरों को भी आराम करने देना चाहिए। हमें चीज़ों को बिना ज़बरदस्ती किए अपने नैचुरल तरीके से चलने देना चाहिए, और फिर हमारे आस-पास के लोगों को भी शांति मिलेगी। परमेनिडियन फसलें
इंसानी इच्छा के पीछे ईश्वरीय इच्छा और कॉस्मिक एनर्जी के अनलिमिटेड फ्लो का मकसद छिपा होता है।
यह जीवन में हर अच्छी और फायदेमंद चीज़ को दिखाने के लिए है

इसलिए, जो कोई भी दृढ़ रहता है और ऊँची इच्छा
के साथ बना रहता है, उसे भगवान की मदद से सफलता मिलेगी।
विलपावर एक खास लक्ष्य को पाने के लिए एनर्जी
और इच्छा है।
विलपावर के बिना कुछ भी नहीं किया जा सकता;
असल में, रोज़मर्रा की ज़िंदगी में विलपावर का इस्तेमाल किए बिना एक आसान मूवमेंट भी नहीं किया जा सकता।
ज़्यादातर लोग गैर-ज़रूरी काम करते हैं और
अपनी कोशिशों को सही तरीके से नहीं करते।
इच्छा, इच्छा से अलग है, हालांकि इच्छा, इच्छा
के लिए कैटलिस्ट का काम कर सकती है।
विलपावर बढ़ाने के लिए, सबसे पहले पक्का
इरादा होना चाहिए और समझ, समझदारी और समझदारी का इस्तेमाल करना चाहिए।
इसके बाद ट्रेनिंग होती है और मनचाहा लक्ष्य पाने के लिए होशपूर्वक इच्छाशक्ति का इस्तेमाल किया जाता है।
लक्ष्य हासिल होने तक यात्रा और प्रयास जारी रहना चाहिए
जब कोई किसी महान लक्ष्य को पाने का संकल्प
ले लेता है, तो कोशिश करना बंद करना गलत हो जाता है।
या फिर वह विपरीत परिस्थितियों के आगे झुक
सकता है
जब चेतना ऊँची इच्छा और सोच के साथ तालमेल
में होती है और इच्छा बिना किसी रुकावट के किसी खास विचार पर फोकस होती है, तो इच्छाशक्ति असीम और कभी खत्म न होने वाली कॉस्मिक एक्टिविटी से भर जाएगी।

अज्ञानता और इच्छाओं से संचालित इंसानी
इच्छा अपने मालिक पर दुख और परेशानी लाती है सच्ची खुशी का स्वाद लेने के लिए, अच्छी
इच्छाओं को बुरी इच्छाओं पर जीतना होगा, और इच्छा को सच्चाई के स्रोत और दुनिया में सभी अच्छाइयों की शुरुआत की ओर सही दिशा में लगाना होगा।
किसी व्यक्ति को झूठी गवाही देने से क्यों
बचना चाहिए? क्योंकि झूठ पाखंड और धोखे को बढ़ावा देता है
भगवान की नज़र में धोखा सबसे बड़े पापों में
से एक है। अपने फायदे के लिए या बदला लेने की इच्छा से किसी पर झूठा इल्ज़ाम लगाना झूठी गवाही है। अगर हर कोई इस आदत को अपनाए, तो लोगों में अफ़रा-तफ़री और अराजकता फैल जाएगी।
किसी दूसरे इंसान के खिलाफ झूठी गवाही सुनना, झूठे गवाह का साथ देना और उसके शर्मनाक काम में हिस्सा लेना है, और यह सुनना और साथ देना, आखिर में एक अंदरूनी इमोशनल लड़ाई में बदल जाएगा जो मन की शांति को खत्म कर देगा और ज़िंदगी की शांति को बिगाड़ देगा।
भले ही यह कुछ समय के लिए सही हो, लेकिन आखिर
में यह काम बहुत ज़्यादा उल्टा पड़ेगा और परेशानी और मानसिक दर्द पैदा करेगा जो सोच को परेशान करेगा और ज़मीर को तमाचा मारेगा।
जलन के नुकसानदायक और भयानक नतीजे भी होते
हैं, क्योंकि इससे जलन करने वाले इंसान को पर्सनल तकलीफ़ होती है क्योंकि जो विचार और भावनाएँ इंसान बाहर निकालता है, वे उसी के पास वापस आ जाती हैं।
जो प्यार और भलाई देता है, उसे बदले में प्यार
और भलाई का बर्ताव मिलेगा, जबकि जो लालच, मतलब और

जलन के विचार भेजता है, वह इन चीज़ों को अपने ऊपर भी उतनी ही मात्रा में लाएगा।
एक व्यक्ति को चोरी क्यों नहीं करनी चाहिए? अगर हर कोई चोरी, डकैती और ज़बरदस्ती वसूली करके गुज़ारा करे तो दुनिया कैसी होगी? उस हालत में, सबसे घिनौने और भयानक जुर्म किए जाएँगे। प्रॉपर्टी बचाने और चोरी का सामान वापस पाने के लिए भयंकर लड़ाई होगी।
चोरी एक ऐसा काम है जो सामाजिक नियमों के
खिलाफ है और दूसरों को उनके अधिकारों से दूर रखता है, और इसलिए यह जीवन के नियमों के खिलाफ है, और समाजों के पास अपराधियों से निपटने के लिए सही सुविधाएं और असरदार तरीके नहीं हैं।
जब चोर जेल जाते हैं, तो उनकी पुरानी आदतें और गहरी हो सकती हैं, और दूसरे अपराधियों के साथ मिलकर वे नई बुरी आदतें भी अपना सकते हैं। अगर ऐसा होता है, तो जेल में जाने से पहले की तुलना में रिहा होने पर उनकी हालत बहुत खराब हो जाएगी। हे प्रभु, हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि आप हमें आशीर्वाद दें ताकि हम बुरा न सुनें, बुरा न देखें, बुरा न बोलें, या बुरा न साँस लें
न हम बुराई को छूते हैं, न बुरा महसूस करते
हैं, न बुरा सोचते हैं, न बुरे सपने देखते हैं हम हर दिन जिन ताकतों का इस्तेमाल करते हैं: हमारी संवेदी धारणाएँ
- और हमारी भावनाएँ
- और हमारी बुद्धिमत्ता
यह सब भगवान से लिया गया है, और हम उनके बिना
एक पल भी नहीं रह सकते
लेकिन, जब हम उसके तोहफ़ों का इस्तेमाल करते हैं, तो हम उसके बारे में वैसा नहीं सोचते जैसा

हमें सोचना चाहिए, और न ही हम उसे वह ध्यान देते हैं जिसका वह हक़दार है।
बल्कि, हम दुनियावी सुखों और दुनियावी
इच्छाओं के पीछे पूरी तरह से दुनिया के साथ तालमेल बिठाकर और उससे पूरी तरह जुड़कर चलते हैं। यही हमारे सारे दुख और तकलीफ़ की जड़ है
भगवान ने हमें अपने रूप में बनाया है, और
इसलिए हम सच्ची खुशी का स्वाद तब तक नहीं जान सकते जब तक हम अपने अंदर उनकी मौजूदगी को न पहचानें और अपनी आत्मा में उनके आनंद का अमृत न चखें।
न ही हमारे पास वह पवित्र शक्ति हो सकती है जो हमें अपनी इच्छा से, रोज़ाना ज़रूरत की चीज़ें पाने के लिए ज़रूरी है।
जब तक हम यह नहीं समझ लेते कि भगवान ही उस
ताकत का सोर्स है, हमें उस पर भरोसा करना चाहिए और उसकी ओर मुड़ना चाहिए।
उन सभी आशीर्वादों के लिए दिल से आभारी हूँ
जो वह हम पर लगातार बरसाते हैं
अगर तुम शुक्रगुज़ार हो तो मैं ज़रूर
तुम्हारी तरफ़दारी बढ़ाऊँगा
जब हमारे दिल सबसे बड़े देने वाले के लिए शुक्रिया से भर जाते हैं, तो वे उनकी शानदार मौजूदगी के लिए पवित्र मंदिर बन जाते हैं, और यही सबसे बड़ी कामयाबी है जिसे कोई पा सकता है, क्योंकि ज़िंदगी का मकसद इंसान के लिए अपने बनाने वाले के साथ तालमेल बिठाना, उसके करीब आना और उसे जानना है।
{पहले परमेश्वर के राज्य और उसकी धार्मिकता
की खोज करो, और ये सब चीज़ें तुम्हें मिल जाएँगी} लगातार भगवान को याद करने और उनके बारे में अच्छा सोचने से, हमें एहसास होगा कि वह हमारे

प्यारे हैं, हम उनके चुने हुए हैं, और उनकी कृपा में हमारा भी हिस्सा है।
आनंद, प्रेम, प्रकाश और अच्छाई का राज्य
जब हम भगवान की बहुत सारी नेमतों के बारे में सोचते हैं, जिनमें सबसे बड़ी नेमत है सही रास्ते पर चलने और आध्यात्मिक खुशी पाने के लिए अपनी पसंद की आज़ादी का इस्तेमाल करने की संभावना, तो हर दिन नई अंदरूनी खुशी से भर जाता है, और हम अपनी ज़िंदगी में एक आशीर्वाद भरा बहाव महसूस करते हैं, इसलिए शुक्रगुज़ारी हमारे दिलों में भर जाती है, और ज़िंदगी में स्वाद और मतलब आ जाता है।
जो इंसान सोच-समझकर, रहस्यमयी तरीके से काम
करने वाले भगवान के नियम को देख सकता है, वह कभी भी उसकी तारीफ़ करना, शुक्रिया अदा करना और उसके सामने खुद को नम्र करना बंद नहीं करता, जिसके लिए सारा प्यार, तारीफ़ और शुक्रिया होना चाहिए। आइए हम ईश्वर को याद करें, जो इस दुनिया में
सभी अच्छाइयों का सोर्स हैं, और आइए हम अपनी याद को अपने दिल की गहराई से निकलने वाले सच्चे प्यार के साथ मिला दें।
ईश्वर के लिए, जिनसे जीवन बहता है, प्रेम
फैलता है, और आशीर्वाद निरंतर बरसते रहते हैं आइए हम उन सभी को प्यार से याद करें
जिन्होंने इंसानियत के लिए मोमबत्ती जलाई, या दुनिया की मिट्टी में अच्छे बीज बोए, या अच्छे विचार फैलाए, या अच्छे कामों और अच्छे व्यवहार को बढ़ावा दिया।
आइए हम अपने दिलों को प्यार के लिए खोलें, आइए
हम अपने दिमाग को ज्ञान देने वाली प्रेरणाओं के लिए तैयार करें, और आइए हम भगवान से मदद और मार्गदर्शन मांगें।
हम जो सोचते और करते हैं

डर दिल में ज़हर घोलता है
इंसान का मन एनर्जी या ज़रूरी एक्टिविटी का
एक बहुत बड़ा भंडार है
यह एक्टिविटी लगातार मसल्स की मूवमेंट, दिल, फेफड़ों और डायाफ्राम के काम करने के तरीके, सेलुलर मेटाबॉलिज्म, खून के केमिकल रिएक्शन और मोटर सेंसरी ऑर्गन्स (नर्व्स) के काम करने में इस्तेमाल होती है।
इसके अलावा, सोचने, भावना और इच्छाशक्ति पर
बहुत ज़्यादा ज़रूरी एनर्जी खर्च होती है।
डर ज़रूरी काम को कमज़ोर करता है और एक्टिव इच्छाशक्ति का सबसे बड़ा दुश्मन है।
डर ज़िंदगी के उस काम को दबाता है और रोकता है
जो आमतौर पर नसों की तरफ रेगुलर बहता है, जिससे ऐसा लगता है जैसे वे पैरालाइज़ हो गई हैं, और शरीर सुस्त हो जाता है और उसकी एनर्जी काफ़ी कम हो जाती है (डर एक नर्व ब्लॉकर है!)
डर, डर की वजह को खत्म करने में मदद नहीं
करता। यह इच्छाशक्ति को कमज़ोर करता है और दिमाग को शरीर के अंगों को रुकावट का सिग्नल भेजने के लिए उकसाता है। डर दिल में ज़हर घोलता है, पाचन को खराब करता है, और कई शारीरिक बीमारियाँ पैदा करता है।
जब अवेयरनेस भगवान पर फोकस रहेगी, तो आपको
किसी चीज़ का डर नहीं होगा और आप हर रुकावट और रुकावट को पार कर पाएंगे।
हिम्मत और विश्वास के साथ "विश" एक ऐसी इच्छा
है जिसमें एनर्जी की कमी होती है, जबकि "इरादा" कुछ करने का पक्का इरादा होता है: किसी इच्छा या चाहत को पूरा करना। लेकिन "विल" को यह कहकर बताया जा सकता है: "मैं तब तक बिना थके काम करता हूँ जब तक मुझे वह नहीं मिल जाता जो मैं चाहता हूँ।"

जब आप अपनी विलपावर को ट्रेन करते हैं, तो आप ज़रूरी एक्टिविटी की ताकतों को बाहर निकाल सकते हैं और उन्हें डायरेक्ट कर सकते हैं, बजाय इसके कि आप बिना कुछ किए उसे पाने की इच्छा करें। हमें उम्मीद नहीं छोड़नी चाहिए, बल्कि यह
समझना चाहिए कि भगवान हमें अपने हालात सुधारने, अपने विचारों को बेहतर बनाने और ज़िंदगी में अपने और दूसरों के लिए नई और काम की चीज़ें बनाने के लिए बार-बार मौके देते हैं।
अगर हम अपनी लाइफस्टाइल से खुश नहीं हैं, तो हमें नए तरीके और मेथड खोजने चाहिए जो हमें कुछ हद तक सैटिस्फैक्शन और साइकोलॉजिकल कम्फर्ट दें। हमें कुछ ऐसा करने के बारे में सोचना चाहिए जिससे हमारे हालात बेहतर हों और हमारी ज़िंदगी मतलब वाली और सार्थक बने, और फिर उसे अमल में लाना चाहिए।
सबसे पहले ज़रूरत है चेतना में बदलाव या उसके रास्ते में बदलाव की
हमें यह तय करना होगा कि हम परेशानियों को
खुद पर असर नहीं करने देंगे और अपना बैलेंस बिगाड़ने नहीं देंगे, और हम चिंता करने वाली चीज़ों को अपनी ज़िंदगी खराब नहीं करने देंगे, अपनी भावनाओं पर कब्ज़ा नहीं करने देंगे, और अपने माहौल को खराब नहीं करने देंगे।
और हम बुरी आदतों और नुकसान पहुंचाने वाले गुणों के शिकार नहीं होंगे, और हम आसमान में उड़ने वाले पक्षियों की तरह आज़ाद और बेरोकटोक रहेंगे।
लोगों को एक जगह रुके रहने और बिना बदले रहने
की कोई ज़रूरत नहीं है। आत्मा के सार से भ्रम के पर्दे हटाने होंगे ताकि वह अपनी पवित्रता और ताकत

से चमक सके, और उस महान शान को दिखा सके जो भगवान ने इंसानों को दी है।
भगवान अच्छी कोशिशों, सही उम्मीदों और सफल
होने के पक्के इरादे को आशीर्वाद दें।
हमारे जीवन के पीछे परमात्मा की शक्ति है, और हमारी इच्छा के पीछे ईश्वरीय इच्छा का ब्रह्मांडीय सागर है।
हम उस असीम सागर का एक अहम हिस्सा हैं। जब हम उसके पास पहुँचते हैं और उसमें तैरते हैं, तो हमारी चेतना फैलती है और हम अपनी विशालता को महसूस करते हैं।
इसके बारे में सोचना हमें इसके करीब लाता है,
और इस पर विचार करना हमें इसके करीब ले जाता है इसके साथ तालमेल बिठाने की लगातार कोशिश
हमें ज्ञान, पक्का इरादा और एनर्जी देती है। चेतना की रोज़ाना तैयारी से दिव्य प्रेम और स्वर्गीय आशीर्वाद मिलता है
यह बिना किसी रुकावट के हमारी ओर बहता है और हमें समुद्र के खजाने का भरपूर हिस्सा देता है। हर इंसान के अंदर एक दिव्य चेतना छिपी होती
है, एक चेतना जो खुद को ज़ाहिर करने के मौके का इंतज़ार कर रही होती है।
और अहंकार के तंग और सीमित तहखाने से बाहर निकलने के लिए
जैसे कोई इंसान किसी परेशान करने वाले बुरे सपने से जागता है और उसे पता चलता है कि उसने जो देखा वह सिर्फ़ एक सपना था, वैसे ही भगवान की चेतना भी इंसान को नींद और कन्फ्यूजन के बुरे सपने से जगाकर उसे ज़िंदगी के मतलब और मकसद की एक नई समझ और समझ देती है।
अगर हम आध्यात्मिक जागृति की सुबह का अनुभव करना चाहते हैं और निश्चितता की रोशनी देखना

चाहते हैं, तो हमें अपने अंदर की आवाज़ सुननी होगी।
हमें उसके इशारे पर चलना चाहिए। हमें रास्ते
से भ्रम के पत्थर और अज्ञान की चट्टानें हटानी चाहिए जो आत्मा की तरक्की में रुकावट डालती हैं और उसकी चाल में रुकावट डालती हैं।
और आइए हम उदासी की नींद से जागने के दरवाज़े
पर चाहत के हाथ से दस्तक दें, ताकि हम खुशी की हवाओं में सांस ले सकें और अपने हर विचार और हर एहसास में आसमानी बिजली ला सकें।
और हमारा हर काम
हम सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना करते
हैं कि वह हमारी चेतना में जागरूकता की खिड़कियाँ खोलें, हमें ज्ञान के प्रकाश से भरें, हमें अपने प्रेम से घेरें, और हमें अपनी अनंत करुणा से घेरें।
मेरे पास आने वालों में कुछ ऐसे लोग भी थे
जिनसे मैंने शुरू से ही साफ-साफ कहा था कि उनके इरादे ठीक नहीं हैं, और मैंने उनसे उन इरादों को बदलने के लिए कहा।
उनमें से कुछ को मेरी बात पसंद नहीं आई, लेकिन दूसरों ने जवाब दिया और बेहतर के लिए बदल गए। पाखंड से अच्छा नतीजा नहीं मिलता, और सबसे समझदार इंसान भी अपनी आँखों से जो दिखता है उसे छिपा नहीं सकता।
किसी व्यक्ति का पूरा इतिहास उसकी आँखों में लिखा होता है
अगर आप किसी का असली स्वभाव जानना चाहते हैं,
तो भगवान से उस व्यक्ति का असली चरित्र आपको बताने के लिए कहें।

क्योंकि आप धोखा नहीं खाना चाहते, इसलिए आप
अपने दिल में इसकी असली पहचान महसूस करेंगे और आपका अंदाज़ा गलत नहीं होगा।
जब हम अपने साथी से बात करते हैं, तो हमें
सीधे उसकी आँखों में देखना चाहिए और कॉन्फिडेंस, यकीन और सच्चाई के साथ बात करनी चाहिए।
जब हम किसी से हाथ मिलाते हैं, तो हमें उन्हें अपने प्यार और ईमानदारी का एहसास कराना चाहिए, और जितना हो सके उनकी मदद करने की कोशिश करनी चाहिए। ज्ञान चाहने वाले को पॉजिटिव रहना चाहिए और अपनी स्पिरिचुअल मैग्नेटिज्म को बढ़ाने पर काम करना चाहिए; तब भगवान उसे दूसरों की मदद करने और उन तक आशीर्वाद की वाइब्रेशन पहुंचाने की शक्ति देंगे।
मैं सबसे दूर के ग्रहों और तारों से भी आगे यात्रा कर सकता हूँ, लेकिन मैं हमेशा आपका रहूँगा। आपके अनुयायी आ सकते हैं और जा सकते हैं, लेकिन मैं आपका साथ दूँगा और हमेशा आपका रहूँगा। मैं अनगिनत अवतारों की लहरों से उछाला जा सकता हूँ और अकेला और तन्हा महसूस कर सकता हूँ, फिर भी मैं हमेशा आपका रहूँगा।
दुनिया तुम्हारे खेलों में व्यस्त होकर तुम्हें भूल सकती है, लेकिन मैं तुम्हें हमेशा याद रखूंगा। मेरी आवाज़ धीमी हो सकती है और मैं असफल हो सकता हूं।
लेकिन अपनी आत्मा के शब्दों में मैं फुसफुसाऊँगा: "मैं हमेशा तुम्हारा रहूँगा" मुश्किलें, बीमारियाँ और मौत मुझे तोड़ सकती हैं और मेरे शरीर को झुलसा सकती हैं, लेकिन जब तक मेरी याद में उम्मीद की एक किरण बनी रहेगी
मेरी मरती हुई आँखों में देखो, क्योंकि उनके ज़रिए मैं तुमसे कहूँगा: "मैं तुमसे हमेशा प्यार

करूँगा और मैं हमेशा तुम्हारे प्रति वफ़ादार रहूँगा!"
मैं तुमसे सच कहता हूँ कि मुझे अपने सभी
सवालों के जवाब लोगों से नहीं, बल्कि भगवान से मिले हैं, जो सारी उदारता का स्रोत हैं।
और ब्रह्मांड में सभी ज्ञान का स्रोत
वह ज़िंदगी में मेरी अकेली प्रेरणा हैं, और
जब मैं बोलती हूँ, तो मैं उनसे कहती हूँ कि मेरे शब्दों को अपनी ताकत, अपनी सच्चाई, अपने प्यार और अपनी रोशनी से भर दें। मुझे खुशी की लहरें महसूस होती हैं क्योंकि उनका सबसे बड़ा प्यार आत्मा में ऐसे बहता है जैसे गर्म दिनों में हल्की हवाएँ बहती हैं, और यह दिन-रात, हफ़्ते दर हफ़्ते, साल दर साल तेज़ी से बहता रहता है, इसलिए आपको पता नहीं चलता कि इसका अंत कहाँ है।
इंसान सोचते हैं कि उन्हें इंसानी सोर्स से प्यार और दौलत चाहिए, लेकिन हर प्यार और हर दौलत के पीछे
ईश्वरीय प्रेम जो बदलता नहीं और आध्यात्मिक
धन जिसे दुनियावी दौलत से नहीं मापा जा सकता। जो कोई भी यह समझ लेता है कि ईश्वर ही सारे प्रेम, आनंद और कृपा का स्रोत है, वह उसे पा लेगा और उससे बहुत खुश होगा।
मास्टर परमहंस योगानंद की और शिक्षाएं और
विचार
ईमानदारी आध्यात्मिक मार्ग की आधारशिला है बल्कि, यह वह पिलर है जिस पर आत्मा का अपने क्रिएटर के साथ कनेक्शन बेस्ड है।
इसका मतलब है पूरे भरोसे के साथ भगवान की ओर मुड़ना
हम उससे खुलकर और अपनेपन से बात करते हैं
सबसे सरल भाषा में दिल की भाषा

हम उससे हमारी मदद करने के लिए कहते हैं
ताकि हम उसकी ओर प्रयास कर सकें और उस पर
भरोसा कर सकें
हमारे दिलों को शांत करने के लिए
और यह हमें परेशानी और झुंझलाहट से मुक्त
करता है
और हर उस चीज़ से जो हमारे रास्ते में आ सकती
है
वह हमें हमारे आध्यात्मिक उद्देश्य से दूर
करने की कोशिश करता है
अंत में
हमारे सभी टेस्ट और एक्सपेरिमेंट का एक ही
लक्ष्य है
यह हमें अपना सर्वश्रेष्ठ करने के लिए
प्रेरित करता है
हम मामले भगवान पर छोड़ देते हैं
और वह कितना भाग्यशाली है जिसके पास यह समझ
है
इसके बिना हम संघर्ष और झगड़े में जीते हैं
कारण जाने बिना
लेकिन आध्यात्मिक मार्ग पर
हम जानते हैं कि हम जिन कठिनाइयों का सामना
करते हैं
इसका उद्देश्य हमें परमेश्वर के सामने
विनम्र बनाना है
हम अपने विचारों और भावनाओं को खाली कर देते
हैं
झूठे अभिमान और भ्रामक भव्यता से
ताकि परमेश्वर हमें अपने प्रकाश , ज्ञान और
प्रेम से भर दे
ईश्वर के प्रति उस आत्म -समर्पण में
इसमें मीठा कनेक्शन है

हमें याद रखना चाहिए कि जब तक "स्व " की भावना
हावी है
ईश्वर से दूरी बनाने की प्रवृत्ति होती है
यह विश्वास करना कि हमारे पास पर्याप्त
शक्ति और बुद्धि है
ताकि हम बिना सहारे के अपने पैरों पर खड़े हो
सकें
हम अपनी समस्याओं का समाधान खुद करते हैं
हमें डर है कि अगर हम ईश्वर की इच्छा के आगे
झुक गए
कि हम परमेश्वर द्वारा भेजी गई चीज़ों से खुश
नहीं होंगे
यह भगवान में विश्वास की कमी का सबूत है
लेकिन देर -सवेर
हमें भगवान की ओर मुड़ना होगा
हर इंसान अपनी ज़िंदगी में इस सच्चाई को
खोजेगा
जब तक कि उसने पहले ही इसका पता न लगा लिया हो
यह कोई हतोत्साहित करने वाला या नकारात्मक
विचार नहीं है
अस्तित्व का सबसे मीठा सुख है
यह एहसास कि हम उसकी मौजूदगी में हैं
जीवन के आश्चर्यों और समय के थपेड़ों से
सुरक्षित
यही विनम्रता का स्वभाव और विनम्र व्यक्ति
की विशेषता है
और इसी में सच्ची आध्यात्मिक शक्ति निहित है
और ईमानदारी की महानता
और प्रेम की गहराई
और संतोष और समर्पण की सुंदरता
हे प्रभु , मेरी नहीं , परन्तु तेरी ही इच्छा }
{पूरी हो

[illegible]
[illegible]
[illegible]

वे पहुँचेंगे चाहे दूरी कितनी भी लंबी लगे और मंज़िल कितनी भी दूर हो
और अगर चिंताएँ बढ़ जाएँ
इसे परमेश्वर से प्रेम करके और उनसे बातचीत करके दूर किया जाना चाहिए
सच्ची और हार्दिक प्रार्थना के माध्यम से
और उनसे हमारे संकल्प को मजबूत करने के लिए कह रहा हूँ
यह हमें अपने जीवन की दिशा सही करने में मदद करता है
प्रार्थना का जवाब हौसला बढ़ाने वाली चमक के साथ मिलेगा
बादल छंट जाएंगे और क्षितिज फिर से साफ़ दिखाई देगा
जीवन के दबावों से निपटना
ईश्वर के बारे में गहराई से रिसर्च करने का एक फ़ायदा यह है कि
यह आराम करने की क्षमता है
जहां तनाव कम होता है , डर कम होता है , और चिंताएं कम होती हैं
जब हम जीवन का आनंद लेने की क्षमता खो देते हैं
स्वस्थ मनोरंजक गतिविधियों में भाग लेना
हम जितना होना चाहिए उससे ज़्यादा गंभीर और घबराए हुए हैं
आत्मा , अपने शुद्ध रूप में , तनाव या घबराहट महसूस नहीं करती है
बल्कि , यह " अहंकार " है जो उन स्थितियों का अनुभव करता है
हमें चीज़ों को बहुत गंभीरता से नहीं लेना चाहिए

ताकि "अहंकार " की तीव्रता कम हो जाए और उसकी
पकड़ ढीली हो जाए
लोग अक्सर उन दबावों के बारे में बात करते
हैं जो वे महसूस करते हैं
और कई मांगों के बोझ तले उन्हें जो
साइकोलॉजिकल स्ट्रेस होता है
लेकिन हमें खुद को शिकार नहीं बनने देना
चाहिए
किसी भी प्रकार की कठिनाई के लिए
हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि भगवान ने हमें
ताकत दी है
हमारे सामने आने वाली सभी चुनौतियों से
निपटने के लिए पर्याप्त
आत्मा के लिए थका हुआ और कमज़ोर महसूस करना
नामुमकिन है
शरीर थका हुआ महसूस कर सकता है
लेकिन जब हम खुद को शारीरिक कमजोरी मानते हैं
हम खुद के छोटे दायरे में ही सीमित रहते हैं
जब हम बाधाओं का सामना करते हैं
हमें ईश्वरीय मदद लेनी चाहिए
खुद को यकीन दिलाना कि हम – भगवान की मदद से –
इससे उबरने में काबिल हैं
और यह हमारी सोई हुई शक्तियों को जगाने के
लिए एक कैटलिस्ट के तौर पर आता है , जो जागने पर ,
करने में सक्षम होती हैं
सभी प्रकार की कठिनाइयों और समस्याओं से
निपटकर
और हमारा असली स्वभाव आत्मा है
जिसका सार शांति , निर्मलता , स्थिरता और
स्थिरता है
और ये पवित्र तत्व हमारे अंदर हैं

[illegible]
[illegible]
[illegible]

मौसमों में अलग -अलग, बारीकी से
हम पाते हैं कि मनुष्य एक ही समय में
व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों तरह का होता है।
हर इंसान की एक पर्सनल लाइफ और एक सोशल लाइफ ,
दोनों की इच्छा होती है।
उसमें अलग -अलग तरह के लोग होते हैं और वह
ग्रुप और ग्रुप से जुड़ना चाहता है।
प्राचीन काल में भी
इस बात के सबूत हैं कि शुरुआती इंसानों
उनके पास ग्रुप्स के अंदर एकजुटता का विचार
था
रोज़मर्रा की ज़िंदगी में , हम देखते हैं कि
दूसरों के साथ बहुत ज़्यादा बातचीत होती है
इससे बहुत ज़्यादा खुशी नहीं मिलती
न ही बहुत ज़्यादा अकेलापन खुशी लाता है
परमेश्वर चाहता है कि हम संयम का अभ्यास करें
और अपनी निजी ज़िंदगी और अपनी सोशल ज़िंदगी
के बीच बैलेंस बनाने के लिए
इंसानों में अलग -अलग और मिलकर बनाए गए
सिद्धांत एक ऊंचे सोर्स से आते हैं।
ईश्वर एक है , शाश्वत शरण है
तारों , ब्रह्मांड और मानवीय सोच से परे
भावनाओं और सपनों से परे
यह सभी संवेदी धारणाओं से बढ़कर है
वह एक है , अद्वितीय है , स्वयं में एक अस्तित्व
है
अपने सार और गुणों में परिपूर्ण
जहाँ सूरज नहीं चमकता
चाँद नहीं उगता
कोई आग नहीं चमकती
बल्कि , यह उसका दिव्य प्रकाश है , जो बेमिसाल
है

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

?!और आपका दिल कमज़ोर है
!अपनी नींद से जागो
बढ़ाना
कार्यभार में वृद्धि
खुद को नवीनीकृत करें
अपने उच्च स्व के साथ एक हो जाओ
और तुम बन जाओगे
अनन्त तितली
प्रतिबंधों और सीमाओं के प्रति प्रतिरोधी
आत्म -साक्षात्कार
रूपांतरित अनुवाद : महमूद अब्बास मसूद
श्रवण और दृश्य स्पष्टता
यह आँख नहीं है जो देखती है
बल्कि , यह मन और ऊर्जा है जो चीजों को आकार
देते हैं
एक व्यक्ति सुनने वाला कान और देखने वाली आँख
विकसित कर सकता है
असल में , दुनिया इंसान जैसी देखता है , उससे
बिल्कुल अलग है।
वह जो आवाज़ें सुनता है , वे रेंज में आती हैं
यह जिन कंपनों का पता लगा सकता है
दूरदर्शिता को सहज श्रवण भी कहा जाता है
या अंतर्दृष्टि के माध्यम से सुनना
क्योंकि सामान्य कान सुनने में असमर्थ है
अश्रव्य ध्वनियाँ
देखने और सुनने की शक्ति आत्मा में मौजूद
होती है
सभी इंद्रियों में छिपी शक्तियों को जगाना
संभव है
मन को प्रशिक्षित करके और उसकी संज्ञानात्मक
क्षमताओं को विकसित करके
हमारी आँखों की शक्ति एक्स -रे के समान है

हालाँकि, हम उन चीज़ों को नहीं देख सकते
जिनमें X-rays घुसती हैं।
क्योंकि हमने अभी तक उस लेवल के वाइब्रेशन के साथ तालमेल नहीं बनाया है।
हमारी बढ़ी हुई इंद्रियां मानसिक शक्तियों
की सीमाओं के कारण कमज़ोर हो जाती हैं दिव्यदृष्टि तब होती है जब जीवन शक्ति कुछ तत्वों के साथ जुड़ जाती है
पारदर्शी कंपन जैसे एक्स-रे दीवारों में प्रवेश करते हैं
इंसान की आँख में भी वैसी ही काबिलियत होती
है, और उस तरह की नज़र
इसे "विज़ुअल क्लैरिटी" कहा जाता है
विज़ुअल क्लैरिटी की ताकत को टेस्ट करना
संभव है
जब आँख की देखने की शक्ति दोगुनी हो जाती है
या हर चीज़ में मौजूद जीवन शक्ति के
वाइब्रेशन का लेवल बढ़ाएँ
वास्तविक दिव्यदृष्टि आध्यात्मिक प्रगति को नुकसान नहीं पहुँचाती
इसके विपरीत, यह चेतना को स्थानांतरित करने
या बदलने में मदद करता है
भौतिक स्तर से आध्यात्मिक स्तर तक
लेकिन अवचेतन मन से जो छवियाँ उभरती हैं
यह भ्रम और कल्पना से पैदा होता है, और इससे बचना चाहिए
आध्यात्मिक जागृति की स्थिति तक पहुँचने के लिए साधक को सपनों की परीक्षा पास करनी होती है। जहां उसे पूरी तरह पता है कि वह एक हाई लेवल
के साथ करीबी तालमेल में है

वह मौजूद है और उसे ताज़गी भरी खुशी महसूस
होती है जो उसके मन, आत्मा और शरीर में फैल जाती है।
पूरा मामला एक अलग वाइब्रेशनल ऑर्डर में
तेज़ एक्टिविटी है
परमेश्वर का राज्य मनुष्य के भीतर है
लेकिन उसे इसे कंस्ट्रक्टिव काम और सही सोच-विचार के ज़रिए दिखाना होगा।
हमें अपनी तरक्की में किसी भी चीज़ को रुकावट नहीं बनने देना चाहिए
मन को शुद्ध करके, नैतिकता को सुधारकर और
गहरे चिंतन से आत्मा को प्रकट किया जाना चाहिए। भगवान हमेशा आत्मा की पुकार सुनते हैं
लेकिन उनका जवाब इतना बारीक और साफ़ होता है
कि कभी-कभी उसे समझना मुश्किल हो जाता है।
?खोज कौन जारी रखता है
वह अपना आध्यात्मिक उत्साह बनाए रखता है
भगवान मिल जाएगा
उसका हिस्सा भरपूर होगा
इस दुनिया और आखिरत में उसकी किस्मत बहुत अच्छी है

कृपया सुइदा योग वेबसाइट और मास्टर परमहंस योगानंद के फेसबुक पेज पर जाएं
/ http://wwwswaidayogacom https://wwwfacebookcom/masteryogananda? ref=hl
आपकी भूमि में एक पर्यटक
आप खुशियों और आनंद का स्रोत हैं
आप प्रेम का सार हैं और अनंत काल के
क्षेत्रों में बिखरे हुए ज्ञान के रत्न हैं
आप सभी भ्रमों से मुक्ति और मुक्ति हैं

आप वह परम एकता हैं जो बँटवारे के अधीन नहीं
है
आप सार्वभौमिक चेतना हैं
आप शुरुआत और अंत हैं
और अंतिम लक्ष्य , जिसके आगे कोई दूसरा लक्ष्य
नहीं है
मैं तुम्हारी ज़मीन पर एक टूरिस्ट हूँ और
तुम्हारे रास्तों पर एक यात्री हूँ
मेरा हाथ थाम लो और मेरे कदमों को उन सबसे पास
के रास्तों पर ले चलो जो तुम्हारी तरफ़ ले जाते
हैं
मुझे आपसे मिलकर खुशी हुई
आपके धन्य बाग , स्वादिष्ट फलों से लदे हुए ,
मुझे बुला रहे हैं
इसे देखने और इसके भरपूर फलों का आनंद लेने
के लिए
ज्ञान के फल कितने मीठे हैं , और उसका
!रहस्यमयी अमृत कितना आनंददायक है
काश मैं हमेशा आत्मा के पौष्टिक , ताज़गी देने
वाले फल की चाहत रख पाता
और मैं शांति का पानी पीता हूँ जो पवित्र
प्रेम की नदियों से बहता है
मुझे हृदय की पवित्रता और आत्मा की शांति
प्रदान करें
मेरे अस्तित्व को अपने उज्ज्वल जल से धो दो ,
इसे सभी अशुद्धियों और गंदगी से साफ कर दो
मैं तुम्हारी मौजूदगी को महसूस करना चाहता
हूँ और तुम्हारा खूबसूरत चेहरा देखना चाहता हूँ
मैंने हमेशा उसकी बेमिसाल खूबसूरती की
कल्पना की है , और मेरी आत्मा उसे देखने के लिए
तरसती रही है

ईश्वर के बारे में सोचना और अच्छी चीज़ों के
बारे में आशावादी होना
वे आत्मा को दिव्य आत्मा की शक्ति से भरा
रखने के लिए काफी हैं
आध्यात्मिक शक्ति से रहित शब्द
यह बिना अनाज के भूसे के समान है
इसलिए , जब हम पढ़ते हैं , तो हमें अर्थ की
भावना पर विचार करना चाहिए
और इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि यह क्या
सुझाव देता है
अर्थों के पीछे के विचारों के स्रोत तक
पहुँचना
परमेश्वर ही सभी अद्भुत और लाभकारी चीज़ों
का शुद्ध स्रोत है
वह शांति का स्वामी है , जो शांत विचारों के
सिंहासन पर राज करता है
वह एक साफ-सुथरे और इज्जतदार इंसान के कामों
को गाइड करता है
और वह अपनी जायज़ ख्वाहिशों को हासिल करता है
आइए हम आध्यात्मिक शांति का द्वार खोलें
मौन के स्वर्गदूतों को धीरे से प्रवेश करने
दो
हमारे बिज़नेस और एक्टिविटीज़ के स्ट्रक्चर
के लिए
आइए हम अपने कर्तव्यों का पालन शांति से करें
शांति और मन की शांति की भावना से भरा हुआ
और हमारे दिल की धड़कनों के पीछे , हम दिव्य
शांति की धड़कन महसूस करेंगे
आइए एक्सपेरिमेंट और टेस्ट के कॉन्सेप्ट को
और गहराई से समझें
चाहे हम उपयोगी किताबों में पढ़े विचारों के
माध्यम से

या ऐसी समस्याएँ जिनसे हमें निपटना है
या दर्शन, राय और विश्वास
या आध्यात्मिक सुख
आइए हम अपने गहरे विचारों के पवित्र स्थान
में प्रवेश करें
और हम बहती शांति का आनंद लेते हैं
शांति के झरनों से
नोट: ऐसे कई उदाहरण हैं जो इंसान की सांस*
लेने की दर और चेतना की अवस्थाओं में बदलाव के बीच गहरे संबंध को दिखाते हैं। एक इंसान जो किसी मुश्किल मानसिक बातचीत में डूबा होता है या कोई सटीक और ज़ोरदार शारीरिक कोशिश करता है, वह अपने आप बहुत धीरे-धीरे सांस लेगा। ध्यान लगाना धीमी सांस लेने पर निर्भर करता है, जबकि तेज़ या अनियमित सांस लेने से डर, बेकाबू यौन इच्छा और गुस्से जैसी नुकसानदायक भावनात्मक स्थितियाँ होती हैं। एक बंदर एक मिनट में 32 बार सांस लेता है, जबकि इंसान एक मिनट में सिर्फ़ 18 बार सांस लेता है। हाथी, कछुए, सांप और दूसरे जानवर जो अपनी लंबी उम्र के लिए जाने जाते हैं, उनकी सांस लेने की दर इंसानों की तुलना में काफी धीमी होती है। उदाहरण के लिए, एक बड़ा कछुआ जो तीन सौ साल तक जीता है, वह एक मिनट में सिर्फ़ 4 बार सांस लेता है।
किताब से: एक योगी के जीवन में भारत का दर्शन परमहंस योगानंद द्वारा: एक योगी की आत्मकथा चूँकि कोई भी भौतिक उपलब्धि हासिल करना
असंभव है
या किसी भी क्षेत्र में कोई प्रगति कर रहे
हैं
आध्यात्मिक स्वतंत्रता के बिना
या परमेश्वर से मार्गदर्शन और ज्ञान

[illegible]

हमारे लिए उनकी चिंता और हमारे प्रति उनकी करुणा
अगर हम ऐसे जियें
और हमने यह रास्ता अपनाया
हम एक बेहतरीन स्थिति तक पहुँचेंगे
उज्ज्वल , सकारात्मक सोच से
और भगवान के करीब होने का एहसास
यह एक अद्भुत मामला है
इसमें शांति , आनंद और ताज़गी है
जब आत्मा को आध्यात्मिक जुड़ाव महसूस होता है
खुशियों की धाराएँ उसकी ओर बहती हैं
दिव्य उपस्थिति से निकलने वाला
तब ईश्वर हमारे अस्तित्व का सबसे प्रमुख सत्य बन जाता है
हम हालात और नई चीज़ों से निपटने में ज़्यादा काबिल हो जाते हैं
उस स्थिति में , प्यार एक सच्चाई बन जाता है
घृणा शुद्ध भ्रम है
क्योंकि परमेश्वर प्रेम है
कोई आवश्यक अस्तित्व नहीं है
इस अस्तित्व में केवल उसके अलावा
सपने और भ्रम
दुनियावी उम्मीदों की चादर के नीचे मैं बहुत देर तक लेटा रहा
मैंने सपना देखा कि मैं एक शानदार , आलीशान सिंहासन पर बैठा हूँ
मेरा चेहरा मुस्कुराहटों के गुलदस्ते से सजा हुआ था
लेकिन हंसी और खुशी के पल ज़्यादा देर तक नहीं टिके
इसके बजाय , वे एक के बाद एक सूख गए और बिखर गए

[illegible]

हे आप जो ग्रहों, तारों और आकाशगंगाओं का प्रबंधन करते हैं और उन्हें गति प्रदान करते हैं आपका सही नियम आपके नागरिकों को अपनी मर्ज़ी
और पसंद की आज़ादी देता है, जिससे उन्हें खुद को बेहतर बनाने और आपके पवित्र सिद्धांतों और आदर्शों के करीब आने में मदद मिलेगी।
आपने हमें हमेशा की आज़ादी दी है और हमारे
अंदर यूनिवर्सल चेतना के बीज बोए हैं। लेकिन बदकिस्मती से, हमने अपनी यूनिवर्सल चेतना को स्वार्थ, नफ़रत, छोटी सोच और अंध कट्टरता की सलाखों के पीछे जकड़ लिया है।
हे प्रभु, हमारे प्यार और भाईचारे की समझ से हमारे और दूसरों के बीच की सभी बनावटी, बर्फीली रुकावटों और रुकावटों को पिघलाने में हमारी मदद करें।
हमें सेल्फ-कंट्रोल में एक सतर्क विवेक और
सही निर्णय का उपयोग करने और जीवन के पथों पर सीधे चलने में मदद करें।
और हमें आशीर्वाद दें कि हम अपनी आध्यात्मिक समृद्धि और अपनी सहानुभूति को कई गुना बढ़ा सकें। इसके लिए हम अपने राष्ट्रीय प्रेम के दायरे को बढ़ाकर धरती के सभी लोगों को शामिल करें, चाहे उनका रंग, वर्ग, लिंग और विश्वास कुछ भी हो।
हे ब्रह्मांड के स्वामी, आइए हम सभी स्वतंत्र जन्म लेने वाले मनुष्यों की स्वतंत्रता का सम्मान करें और उसे संजोएं।
और हमें आशीर्वाद दें ताकि हम एक एकजुट
दुनिया बना सकें और आपको जीवन भर के लिए अपना आध्यात्मिक नेता चुन सकें।
आत्मा की गहराई से
हे प्रभु, मेरी इच्छाओं के अंगारे चमकने दो आपकी पवित्र उपस्थिति हमेशा मौजूद है

मैंने अपनी इच्छाओं के लिए एक मंदिर बनाया है मेरे हर विचार में
क्या आप कृपया मुझसे मिलने आएंगे?
और तुम मेरे प्यार के सिंहासन पर बैठ गए?!
मेरे विचार आपके बुद्धिमान मार्गदर्शन का अनुसरण करें
आप मेरे जीवन में सबसे बड़ी खुशी बनें
ईश्वर के बारे में सोचने और उस पर मनन करने के द्वार से
मैं सस्टेनेबल शांति के मंदिर में प्रवेश करूँगा
आज मैं चिंताओं और डर को दिखाने के लिए
लकड़ियों का एक बंडल जलाऊंगा
मेरी आत्मा में परमेश्वर के मंदिर को
प्रकाशित करने के लिए
मैं अपनी आत्मा के एकांत में ईश्वर को
खोजूंगा
और मैं तब तक दिल से प्रार्थना करूँगा जब तक मेरा दिल उसके लिए प्यार से न धड़क जाए
और मैं अपनी प्रार्थनाओं पर उसका जवाब महसूस करता हूँ
काश, मेरे जीवन की चिंगारी भगवान के सूरज के
साथ मिल पाती
और यह उन सभी आँखों में चमकता है जो अच्छाई से प्यार करते हैं
मैं युद्धों से फटी हुई दुनिया पर छिड़क
दूँगा
शांति और प्रेम के विचारों के साथ
मैं दिव्य पवित्र स्थान में प्रवेश करूँगा
और मैं ब्रह्मांडीय चेतना को छूता हूँ
चिंतन और दिव्य प्रेम के आनंद के माध्यम से ईश्वरीय सुरक्षा मुझे हमेशा घेरे रहती है

और परमेश्वर का प्रकाश मेरे साथ चलता है और मेरे चारों ओर के अंधकार को दूर करता है
जब तक मैं उसकी राह दिखाने वाली रोशनी में चलता रहूँगा, मैं ठोकर नहीं खाऊँगा
मैं सही रास्ते से नहीं भटकूंगा
जीवित भावनाएँ
हे अस्तित्व की आत्मा और ब्रह्मांडों के स्वामी
तुम मेरी नज़र के पीछे हो, जिससे मैं तुम्हारी साफ़ सुंदरता देखता हूँ
और मेरे कान के पीछे, जिससे मैं सांसारिक ध्वनियों का मिश्रण सुनता हूँ
मेरे स्पर्श के पीछे तुम हो, जिससे मैं तुम्हारी सांसारिक दुनिया की चीज़ों को महसूस करता हूँ
और प्रकृति के उस पर्दे के पार जो आपके
खूबसूरत चेहरे को छुपाता है
मैं तुम्हें फूलों की सुकून भरी निगाहों में देखता हूँ
और मैं तुम्हें पौष्टिक भोजन का स्वाद चखता
हूँ
मैं आपके दिव्य सार और आपकी शाश्वत मिठास को महसूस करता हूँ
सभी अच्छी चीज़ों और अजूबों में जो मौजूद हैं
हे प्रभु, मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ, और आप मेरी कांपती हुई आवाज़ के पीछे हैं।
और मेरे मन के पीछे, जिससे मैं प्रार्थना
करता हूँ
तुम मेरी गहरी भावनाओं से परे हो
मेरे पवित्र विचारों और आकांक्षाओं और तुम्हारे लिए मेरी चाहत से परे

तुम मेरी सोच से परे हो और मेरे कोमल प्रेम से
भी परे हो!
ओह, काश तुम इंसानी भावनाओं के पर्दे के पीछे
से बाहर निकल पाते
और मनमोहक प्राकृतिक दृश्य
मेरी आध्यात्मिक आँखें खोलो ताकि मैं
तुम्हें ठीक वैसे ही देख सकूँ जैसे तुम हो! ईश्वर के बिना जीवन अधूरा है
जब हम भगवान से जुड़ते हैं, तो अंदर की समझ
हमें प्रेरित करेगी और हम जो कुछ भी करते हैं उसमें हमारा मार्गदर्शन करेगी।
हमें होशपूर्वक उस पवित्र शक्ति को अपने पास रखना चाहिए। वह शक्ति हमारे अंदर है; हमें बस उसे उजागर करने की ज़रूरत है।
आप पाएंगे कि यह शक्ति आपके हालात को बेहतर बनाने और आपके लिए चीज़ों को आसान बनाने के लिए हर चीज़ में काम कर रही है। जब आप इस शक्ति से जुड़ेंगे, तो आपकी सेहत कॉस्मिक एनर्जी से भर जाएगी, और आपके विचार ज़्यादा बेहतर, फोकस्ड, तेज़ और गहराई तक पहुंचने वाले हो जाएंगे। आपको एहसास होगा कि आपकी आत्माएं भगवान के जीवित सत्य और उनकी कभी न खत्म होने वाली बुद्धि के लिए बर्तन हैं।
भगवान सेहत, खुशहाली, ज्ञान और हमेशा रहने
वाली खुशी का सोर्स हैं। जब हम उनसे जुड़ते हैं, तो हमारी ज़िंदगी पूरी और खुशहाल हो जाती है। भगवान के बिना जीवन अधूरा है। हमें उस सबसे
बड़ी शक्ति के बारे में सोचना चाहिए जो हमें जीवन, ऊर्जा और ज्ञान देती है।
हमें प्रार्थना करनी चाहिए कि यह सच्चाई
हमारे मन में, यह ताकत हमारे शरीर में, और यह कभी न खत्म होने वाली खुशी हमारी आत्मा में बहे।

बंद आँखों के अंधेरे के पीछे ब्रह्मांड की अद्भुत शक्तियाँ, और सभी अच्छी आत्माएँ और महान आत्माएँ छिपी हैं
और आत्मा के क्षेत्रों का अनंत विस्तार
अगर आप सोचेंगे, तो आपको पूरा सच पता चलेगा और
आप अपनी ज़िंदगी में और दुनिया की हर अद्भुत और शानदार चीज़ में उसका कमाल देखेंगे।
लालसा के रास्तों पर
भगवान मुझे बुला रहे हैं
खुली आत्माओं के माध्यम से
और प्यार से धड़कते दयालु दिल
और यह विश्वास से भरा है
शिष्य द्वारा किया गया हर अच्छा काम उसकी जागरूकता एक कदम और करीब आ गई है ब्रह्मांडीय चेतना की दहलीज़ से
हे प्रभु, मुझे अन्दर जाने दो।
आपकी दिव्य सुंदरता को देखने के लिए
और मैं आपकी चमकती रोशनी देखकर धन्य हूँ अगर मेरा जीवन आपकी दिव्य बुद्धि से निर्देशित हो
इसलिए, मेरी कोशिशें ज़रूर सफल होंगी
मैं भटकूंगा नहीं
हे प्रभु, मुझे आशीर्वाद दो, ताकि मेरी
दृष्टि स्पष्ट हो जाए
मेरी आत्मा शुद्ध हो गई है
फिर उसने निश्चय का सूर्य देखा
और मुझे सच जानने में मज़ा आता है
आज मैं अपनी पिछली मुश्किलों को भूल जाऊँगा मैं वर्तमान और भविष्य का सामना करूँगा
साहस और आत्मविश्वास के साथ, सर्वशक्तिमान
की मदद से

मैं अपने शरीर को कॉस्मिक एनर्जी से चार्ज करूँगा
और मैं अपने अस्तित्व को दिव्य चेतना के उपचारात्मक प्रकाश से धोता हूँ
एक ब्रह्मांडीय निहारिका की तरह
शांति मेरी चेतना को भर देती है
और उसने परमेश्वर की असीम उपस्थिति को महसूस किया
हे प्रभु, मेरी समझ को प्रकाशित करो
मेरे मानसिक बर्तन को भर दो
समझ और ज्ञान के साथ
आपके प्यार की रोशनी चमकती रहे
मेरे जीवन के पथों पर
ब्लू आइलैंड्स द्वीपसमूह में
अपनी बालकनी से मैंने पश्चिम की ओर देखा, और कल्पना के पंखों पर दूर क्षितिज के किनारों तक उड़ गया। मेरे दाएं और बाएं, मैंने दो पहाड़ों की रेंज देखीं जो जल्द ही एक रहस्यमयी बैंगनी रंग में बदल गईं।
जब मैंने दोबारा देखा, तो किसी अनदेखे हाथ ने उन्हें गहरे नीले रंग के पर्दे में ढक लिया था। मेरे पीछे ग्वाडलहारा शहर था, जो शाम के अंधेरे में नहाया हुआ था। पूर्वी आसमान अब हल्के गुलाबी रंग में रंगा हुआ था। आगे देखते हुए, मेरी आँखों ने नीले द्वीपों का एक जादुई शहर देखा जो सोने की झील में तैर रहा था।
जादुई नीले द्वीपों के इस आइलैंड में, नीले लाइमस्टोन की एक बड़ी पहाड़ी थी, जो ग्रे-सफ़ेद ज्वालामुखी बादलों से घिरी हुई थी, जिनसे आग जैसे लाल-सुनहरे लावा के गीज़र निकल रहे थे, जो शांत झील की ओर इंद्रधनुष की तरह तिरछे गिर रहे थे।

तेज़ सुनहरी लपटों ने नीले द्वीपों को रोशनी के धधकते प्रभामंडल में ढक लिया था।
नीली चोटी और उसका आग जैसा ताज उस शांत
सुनहरी झील की सतह पर जुड़वाँ बच्चों की तरह दिख रहे थे। और सबसे दाईं ओर, एक छोटी, शांत झील चमक रही थी, जो नीले द्वीपों में से एक के सीने से सटी हुई थी, जैसे बादलों की लहरों के बीच तैरता हुआ पूरा चाँद।
मैं बहुत देर तक सूर्यास्त और मृगतृष्णा
जैसे बादलों के शहर में भटकता रहा, झील की सतह पर उसकी नाजुक सुनहरी रोशनी तैर रही थी और अनंत काल के किनारे तक हर दिशा में बिखरे लाल बर्फ के गुच्छों से जड़े वे सुनहरे पानी कितने शानदार थे मुझे लगता था कि रोशनी वाले जीव इस धरती पर अच्छी आत्माएं हैं, और ज़िंदगी के सभी टेस्ट पास करने के बाद, उन्हें अपनी मर्ज़ी से मज़े करने और अपने सपनों को पूरा करने की इजाज़त है।
हर दिन सूरज डूबने पर, वे लोग सोने के समुद्र
और झीलों से घिरे आसमानी शहरों में अपने स्वर्गीय सपनों को और गहरा करते थे।
वहाँ और दुखों की पकड़ के पीछे और इस
सांसारिक दुनिया के जाल से परे, इसकी सभी त्रासदियों और दर्द के साथ
वहाँ, परेशानियों से परे, वे जीव लाल रोशनी
में साँस लेते थे, नारंगी किरणें पीते थे, दूर जाते थे, पास आते थे, घूमते थे, और रंग-बिरंगी रोशनियों के बीच तैरते थे।
यहाँ, वे जीव तुरंत अपने सपने पूरे कर लेते थे
और अपनी कल्पनाओं को अपनी मर्ज़ी से पूरा करते थे, फिर अपनी मर्ज़ी से घुल-मिल जाते थे और गायब हो जाते थे।

यहाँ उन्होंने संतोष और संतुष्टि के खज़ानों
का आनंद लिया, और अपनी अद्भुत, जादुई दुनिया में उनसे मिलने आने वाले सभी लोगों के सपनों को उदारता से पूरा किया।
यहाँ, उसे इंसानों की तरह अपने सपनों के सच
होने और अपनी इच्छाओं के पूरा होने का इंतज़ार करने और इच्छा करने की ज़रूरत नहीं थी, बल्कि उसने अपनी मर्ज़ी से सपने देखे और उन सभी सपनों और इच्छाओं को पूरा किया।
आइलैंड्स ऑफ़ ड्रीम्स में वह सनसेट शहर मेरे
उन सपनों में से एक था जो सबकॉन्शियस की तहों में बसा हुआ था, और आज वह हर तरह से सच हो गया है!
सच में, मैंने अपनी आत्मा के छिपे हुए
खज़ानों और खज़ानों को देखा है, और उनकी रोशनी ने मुझे अभिभूत कर दिया है और उनकी चमक ने मुझे चकाचौंध कर दिया है!
परमहंसियत: दिव्य परमानंद के स्पेक्ट्रम
हे प्रभु, नम्रता ही सबसे पक्का रास्ता है
आपकी दिव्य दया की वर्षा प्राप्त करने के लिए मैं आपके ईश्वरीय न्याय और सत्य के
सिद्धांतों पर भरोसा रखूंगा
यह महसूस करना कि आप प्यार की पुकार और दिल की चाहत का जवाब दे रहे हैं
आपकी पूरी इच्छा के साथ मिलकर
और आप पर मेरे पूरे विश्वास के साथ
मुझे आपकी मदद मिलेगी और मैं आपके करीब महसूस करूंगा
आज मैं आपके प्रति अपना कर्तव्य निभाऊंगा
जैसे मैं दुनिया के प्रति अपने दायित्वों को पूरा करता हूँ
हे परम प्रियतम!

आप दिलों के पवित्र स्थानों में गूंजती हुई अलौकिक प्रतिध्वनि हैं
और तुम उन भावनाओं की आवाज़ हो जिन्हें कान नहीं सुन सकते
आपके प्यार से धन्य होना बहुत बड़ी बात है
सभी सांसारिक विचारों से
और सभी सांसारिक गौरव
आप पर मेरे पूर्ण विश्वास के साथ
मैं देख रहा हूँ कि बीमारी की परछाईं फीकी
पड़ रही है और बिना वापस आए चली जा रही है
हे प्रभु, मैं तुम्हें प्रकृति की खिड़कियों
और शांति के दरवाज़ों से देखूंगा।
हम पर अपना आशीर्वाद बरसाएँ
और हमें अपनी ब्रह्मांडीय ऊर्जा की तरंगों
में डुबो दो
स्वार्थ को हमसे दूर रखें
जो आत्माओं को करीब आने से रोकता है
और उनकी मुलाकात अच्छाई और रोशनी के प्यार पर आधारित थी
मुझे अपनी प्रार्थनाओं के फूलों को सींचने
दो
हे मेरे परमेश्वर, आपके बारे में सोचने और आप
पर ध्यान करने के जल से
ताकि नए, जीवंत फूल खिल सकें
प्रेरणा, शांति और खुशी से
गलत काम से बचने का एकमात्र तरीका है कि आप
सही फैसला लें, गलत काम को पहचानें और उसे न करने का फैसला करें।
एक गलत से दूसरे गलत से लड़ने से सही नहीं बनता। अज्ञानता इंसानियत की असली दुश्मन है और इसे इस दुनिया से निकाल देना चाहिए। इस दुनिया

में खुशहाली, खुशी और पूरे न्याय का दौर लाने के लिए हमारे पास सब कुछ है।
एकमात्र बाधा इंसान का स्वार्थ है, जो इसे नामुमकिन बनाता है। इंसान के स्वार्थ और दूसरों की परवाह किए बिना अपने फ़ायदे के पीछे भागने से भयानक और बेवजह दुख होता है।
जो पैसा ज़रूरतमंदों को खाना खिलाने और
कपड़े देने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता था, वह बर्बादी और तबाही के लिए इस्तेमाल किया जा रहा है। अज्ञानता से पैदा हुआ यह स्वार्थ ही दुनिया भर की समस्याओं की जड़ है।
हर कोई सोचता है कि वह सही काम कर रहा है,
लेकिन जब वे सिर्फ़ अपने पर्सनल गोल के पीछे भागते हैं, तो वे कारण और प्रभाव के कर्म के नियम को शुरू कर देते हैं, जो ज़रूर उनकी अपनी खुशी और दूसरों की खुशी को खत्म कर देगा।
जितना ज़्यादा मैं इंसानी अज्ञानता की वजह
से दुनिया में हो रही दुखद घटनाओं को देखता हूँ, उतना ही मुझे एहसास होता है कि खुशियाँ ज़्यादा दिन नहीं टिकेंगी, भले ही सड़कें सोने से पक्की हों।
खुशी दूसरों को खुश करने में है, और अगर हर
कोई ऐसा करे, तो हर कोई खुश होगा
और हर किसी को धरती की दौलत में से अपना
हिस्सा मिलेगा
क्योंकि हम इस दुनिया में कहाँ से आए हैं, यह हमें नहीं पता, इसलिए हमारे लिए यह सोचना स्वाभाविक है कि जीवन की शुरुआत और मकसद क्या है। हम इस दुनिया के बनाने वाले के बारे में
सुनते और पढ़ते हैं, लेकिन हम नहीं जानते कि उन तक कैसे पहुंचा जाए। हम बस इतना जानते हैं कि पूरा

ब्रह्मांड उनके दिव्य मन के होने का ऐलान करता है।
जैसे एक छोटी घड़ी के छोटे और सटीक पार्ट्स
और डिवाइस हमें घड़ी बनाने वाले की तारीफ़ करने पर मजबूर करते हैं, और जैसे एक फैक्ट्री की बड़ी और मुश्किल मशीनें हमें उनके इन्वेंटर के बारे में हैरान और इम्प्रेस करती हैं, वैसे ही जब हम कुदरत के अजूबों को देखते हैं, तो हम उनके पीछे छिपी समझदारी से हैरान हो जाते हैं, और हम पूछते हैं: “फूल को सूरज की तरफ़ मुँह करके इतना चमकीला आकार किसने दिया? इसकी खुशबू और सुंदरता कहाँ से आई? और इसकी पंखुड़ियाँ इतनी बारीकी से कैसे बनीं और इतने शानदार, खुशनुमा रंगों से कैसे रंगी गईं?”
रात में, तारे और चाँद, हमारे चारों ओर अपनी चाँदी जैसी रोशनी बिखेरते हुए, हमें उस चेतना के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करते हैं जो अंतरिक्ष की विशालता में इन आकाशीय पिंडों को रास्ता दिखाती है। चाँद की हल्की रोशनी रोज़ाना के कामों के लिए काफ़ी नहीं होती, और इसलिए एक समझदार और कोमल मन रात में आराम करने की सलाह देता है। फिर सूरज उगता है, उसकी तेज़ रोशनी हमें अपने आस-पास की दुनिया को साफ़ और शांति से देखने देती है, और हम अपनी ज़रूरतें पूरी करने का काम अपने ऊपर ले लेते हैं।
हमारी ज़रूरतों को पूरा करने के दो तरीके
हैं: शारीरिक तरीका और आध्यात्मिक तरीका। उदाहरण के लिए, जब हमारी सेहत खराब हो जाती है, तो हम इलाज के लिए डॉक्टर के पास जा सकते हैं। लेकिन एक समय ऐसा आता है जब न तो डॉक्टर और न ही कोई और मदद कर सकता है, और हम दूसरे तरीके की ओर मुड़ते हैं; उस

आध्यात्मिक शक्ति की ओर जिसने हमारे शरीर, मन और आत्मा को बनाया है।
भौतिक शक्ति सीमित है, और जब हम असफल होते
हैं, तो हम भगवान की असीमित शक्ति की ओर मुड़ते हैं। यह हमारी आर्थिक ज़रूरतों पर भी लागू होता है। जब हम अपना सर्वश्रेष्ठ करते हैं और फिर भी हमें पर्याप्त नहीं मिलता है, तो हम उस शक्ति की ओर मुड़ते हैं।
हर कोई सोचता है कि उसकी प्रॉब्लम सबसे बुरी हैं। कुछ लोग दूसरों के मुकाबले ज़्यादा प्रेशर महसूस करते हैं क्योंकि उनकी हिम्मत कमज़ोर होती है। लोगों की मेंटल ताकत में फ़र्क होने की वजह से, वे अलग-अलग मात्रा में एनर्जी खर्च करते हैं। अगर किसी को कोई बहुत बड़ी मुश्किल आती है और उसका मन कमज़ोर है, तो वह उससे उबर नहीं पाएगा। जिनके मन में ताकत होती है, वे रुकावटों को तोड़कर और अपनी नींव हिलाकर अपनी मुश्किलों से उबर सकते हैं। फिर भी, सबसे मज़बूत लोग भी कभी-कभी नाकामी का सामना करते हैं। जब हम बहुत ज़्यादा शारीरिक, दिमागी और रूहानी परेशानियों और मुश्किलों का सामना करते हैं, तो हमें एहसास होता है कि इस दुनिया में ज़िंदगी की ताकत कितनी कम है।
हमारी कोशिशें सिर्फ़ अच्छी सेहत और सामान
की सुरक्षा पाने के लिए ही नहीं, बल्कि ज़िंदगी का मतलब खोजने के लिए भी होनी चाहिए।
ज़िंदगी का मकसद क्या है? जब मुश्किलें हम पर हावी हो जाती हैं, तो हम सबसे पहले अपने आस-पास की चीज़ों की तरफ देखते हैं, हर मुमकिन कोशिश करते हैं जिससे हमें लगता है कि राहत मिलेगी। लेकिन जब हम किसी ऐसी जगह पहुँच जाते हैं जहाँ हम कहते हैं, "मेरी सारी कोशिशें नाकाम हो गईं, अब मैं और क्या

कर सकता हूँ?" तो हम अपनी समस्या का असरदार हल ढूंढने के बारे में गंभीरता से सोचना शुरू कर देते हैं। और जब हमारी सोच काफ़ी गहरी हो जाती है, तो हमें अपने अंदर ही जवाब मिल जाता है। यह एक तरह की प्रार्थना का जवाब है।
मेरी आत्मा की शांति में
हे प्रभु, मुझे आपसे मिलने दो!
मुझे अपने वश में कर लो, और मुझे अपनी हमेशा रहने वाली मौजूदगी का एहसास कराओ
मेरे भीतर और मेरे चारों ओर
अपने ख्यालों के अकेलेपन में, मैं तुम्हारी आवाज़ सुनना चाहता हूँ
तेज़ आवाज़ों को मुझसे दूर रखो
मेरी याद में छिपा हुआ
मैं आपकी शांत, सुकून देने वाली आवाज़ सुनना चाहूँगा
और गायक हमेशा मेरी आत्मा की शांति में रहता
है
हे मेरे परमेश्वर, जहाँ तू सर्वव्यापक है
आपको उपस्थित होना होगा
मेरे अस्तित्व और विवेक की गहराई में
मुझे एक छोटा सा हिस्सा भी दिखाने में मदद
करें
मेरी आध्यात्मिक खान में छिपे खजाने से!
हे उज्ज्वल प्रकाश
मेरा दिल जाग गया है
मेरा मानसिक स्वास्थ्य
मेरे आध्यात्मिक मंदिर को अपनी महिमा से भर
दो
हे शाश्वत ध्रुव तारे!
मैं जहाँ भी भटका और जिस तरफ भी मुड़ा

मेरे मन की चुंबकीय कंपास सुई तुम्हारी ओर इशारा करती रहती है
चाहे आप दुर्भाग्य की हवाओं से पीड़ित हों
या कठिनाई और विपत्ति की बारिश से भीग गया हालाँकि, मेरा मन सही रास्ते पर था
हमेशा आपकी ओर मुड़ना
मेरा प्यारा पक्षी, अपने पंख फड़फड़ा रहा है भ्रम के बादलों के बीच
और भ्रम के तूफान
वह ज़रूर आप तक पहुँचेगा
प्राचीन काल में
आकाश के हृदय में
जब हम आत्माओं के रूप में अस्तित्व में आए हम सब सो रहे थे
दिव्य प्रेम की चादर के नीचे
और जब परमेश्वर ने हमें जगाया
हम उससे दूर चले गए
जैसे उड़ाऊ पुत्र की कहानी में
हम अपने बीच के दिव्य रिश्ते को भूल गए हैं
हम एक दूसरे के लिए अजनबी बन गए
और जब से हमने अपना स्वर्गीय घर छोड़ दिया है
हम इस दुनिया में
पृथ्वी के कोने-कोने में यात्रा करने वाले यात्री
हम भाग्य के पथ पर चलते हैं
हम बहुत दूर चले गए हैं
हम अपने असली घर से बहुत दूर चले गए हैं हालाँकि समय-समय पर
कुछ जगहें, अनुभव और चेहरे हमें जगाते हैं दबी हुई यादें और गहरी आंतरिक भावनाएँ वह हमसे फुसफुसाती है

हमें ऐसा लग रहा है जैसे हम सब कुछ नए सिरे से अनुभव कर रहे हैं
वे बातें जो हम पहले से जानते थे
हम अपनों से मिलते हैं और उनसे जुड़ते हैं
हम उनके करीब थे
सुदूर अतीत में
हे ब्रह्मांडों के निर्माता
आपकी रोशनी महान लोगों में चमकती है
उनका दिव्य ज्ञान हमारी समझ को प्रेरित करे हमें एहसास दिलाएं कि आप ही अंतिम लक्ष्य हैं
हम क्या हासिल करने का प्रयास करते हैं
सबसे बड़ी महत्वाकांक्षा
जिसे हम पाना चाहते हैं
अपनी मौजूदगी की खुशबूदार हवाओं से हमें तरोताज़ा कर दो
हमें आपकी शानदार मौजूदगी की चाहत से भर दें आपकी दिव्य बुद्धि से हमारा अस्तित्व पोषित
हो
हमें आपके पवित्र प्रकाश का अनुभव करने दें
यह हमारे जीवन के हर पहलू में व्याप्त है
और यह हमारे संकल्प को मजबूत करता है
और हमारे अंधकार को दूर करता है
और शांति हमें घेरे रहे
और आशावाद
और अच्छे काम करने की इच्छा
राजकुमार और प्रबुद्ध साधु के बीच
एक बार, एक ज़ालिम राजकुमार अपने नौकरों और सेवकों के साथ शिकार पर निकला। वे पूरी तरह से तैयार और हथियारों से लैस थे। वे जंगल में अंदर तक गए, सींग बजाते और ढोल बजाते हुए।

कुछ पक्षियों, हिरणों और खूंखार बाघों का शिकार करने के बाद, राजकुमार और उसके साथियों को एहसास हुआ कि वे रास्ता भटक गए हैं।
उनके पास खाना तो बहुत था लेकिन पानी नहीं
था। जंगल में पानी की बहुत कोशिश करने के बाद भी उन्हें कुछ नहीं मिला। रात के खूंखार जानवरों के हमलों से बचने के लिए उनके पास कोई पनाह नहीं थी, क्योंकि अंधेरा तेज़ी से बढ़ रहा था।
सूरज नज़र से ओझल हो गया, और राजकुमार, जो कारवां को लीड कर रहा था, एक पुरानी, टूटी-फूटी झोपड़ी के पास आया। घोड़े से उतरने के बाद, उसने खुला दरवाज़ा खोला और झोपड़ी में घुस गया। अंदर सब कुछ अंधेरा था, सिवाय एक कोने में रोशनी की एक झलक के, और उसने निराश होकर सोचा, "झोपड़ी भी सुनसान है।"
लेकिन उम्मीद से प्रेरित होकर उसने पुकारा, "शांति, क्या यहां कोई है?"
उसे बहुत हैरानी हुई, जब उसने एक शांत आवाज़ सुनी जो शांति से कह रही थी: "हाँ, मैं यहाँ हूँ। क्या तुम पानी ढूंढ रहे हो?"
राजकुमार कुछ देर तक अंधेरे में देखता रहा,
जब तक उसे एक इंसान का भूत दिखाई नहीं दिया, और वह हैरान रह गया कि वह आदमी उसके विचारों को उससे मिलने या उसे पहचानने से पहले ही जान गया था। राजकुमार ने अपने मेज़बान से पूछा, "आप कौन हैं?" मेज़बान ने जवाब दिया, "भगवान को समर्पित एक गरीब तपस्वी"
साधु ने एक दीया जलाया और राजकुमार ने अपने साथियों को बुलाया, और उन्हें उस दूर जंगल में पानी और फल मिलने पर बहुत खुशी हुई।
राजकुमार ने साधु से पूछा, "क्या तुम्हें
बाघों और साँपों से डर नहीं लगता?"

साधु शेख ने जवाब दिया: "बिल्कुल नहीं, बाघ
मेरी पालतू बिल्लियाँ हैं, और साँप मेरे लिए शांति पसंद हैं। हम ऐसे दोस्त हैं जो हमेशा भगवान के प्यार की धूप में रहते हैं जो इस दुनिया की हर चीज़ पर चमकता है।"
जैसे ही राजकुमार ने साधु को और ध्यान से
देखा, वह डर गया जब उसने साधु के गले से दो कोबरा सांप लटकते हुए देखे। जब वह यह पक्का करने के लिए पास गया कि उसने क्या देखा था, तो सांप फुफकारने और छटपटाने लगे, अपने सिर फुला रहे थे, क्योंकि उन्हें डर के झटके और राजकुमार के दिल में छिपे बदले की भावना महसूस हो रही थी।
और तो और, उसी समय जंगल का एक बाघ झोपड़ी में घुसा और चुपचाप साधु के पैरों के पास लेट गया। भगवान के आदमी ने उसे दिलासा दिया और उसका सिर थपथपाया, तो बाघ चुपचाप चला गया और जंगल के बीचों- बीच चला गया।
घमंडी राजकुमार ने मन ही मन सोचा, "यह बूढ़ा आदमी ज़रूर नेक और दयालु होगा, क्योंकि इसने हमें जंगली जानवरों और जानलेवा प्यास से बचाया है। इसके काम के इनाम के तौर पर, मैं इसे अमीर बना दूँगा।" फिर उसने साधु से कहा:
"ओ शेख, आपका चेहरा दया और सच्चाई से चमकता
है, और आपने मेरे और मेरे साथियों के लिए जो कुछ भी किया है, मैं उसकी तारीफ़ करता हूँ। इसलिए, मैं आपको एक राज़ बताना चाहता हूँ जिससे आप अमीर और धनी बन जाएँगे। यह राज़ मैं पहली बार बता रहा हूँ, और सिर्फ़ आपके लिए।"
जैसे ही उसने ये शब्द कहे, राजकुमार ने अपने कपड़े के नीचे से एक पत्थर निकाला और बोलना जारी रखा:

"मैं तुम्हें यह खानदानी खज़ाना सौंपना
चाहता हूँ। यह फिलॉसफर स्टोन है, और शायद तुम इसे इस्तेमाल करके अमीर बन जाओ। यह पत्थर सोना बनाता है, और यह मेरे पिता को एक महान कीमियागर ने दिया था। इसमें यह काबिलियत है कि यह जिस चीज़ को भी छूता है उसे शुद्ध सोना बना देता है। तुम इस पत्थर का इस्तेमाल पूरे एक साल तक कर सकते हो और पत्थरों को सोना बना सकते हो, फिर उन्हें बेचकर अपने लिए सोने का महल खरीद सकते हो। मैं एक साल बाद तुमसे मिलने और अपना पत्थर लेने के लिए तुम्हारे पास वापस आऊँगा, जिसे मैं अपनी जान से भी ज़्यादा कीमती मानता हूँ।"
साधु वह ज़िम्मेदारी नहीं लेना चाहता था,
लेकिन राजकुमार के बार-बार कहने पर, वह फिलॉसफर स्टोन रखने के लिए मान गया। राजकुमार ने देखा कि साधु ने लापरवाही से पत्थर को अपनी बेल्ट के नीचे रख दिया (जहां लोग जेबकतरों के डर से अपने पैसे रखते थे!), और फिर राजकुमार अपने रास्ते चला गया। एक साल बाद, राजकुमार अपने साथियों के साथ
लौटा, उसे उम्मीद थी कि टूटी-फूटी झोपड़ी की जगह एक शानदार महल दिखेगा। लेकिन जब उसने देखा कि झोपड़ी अभी भी खड़ी है और पहले से भी खराब हालत में है, तो वह निराश हो गया। इसलिए वह अपने घोड़े से उतरा और दरवाज़ा धक्का देकर खोला, और ज़ोर से पुकारा: "क्या तुम अभी भी ज़िंदा हो, साधु?"
साधु ने मज़बूत और गहरी आवाज़ में जवाब दिया: "हाँ, भगवान की जय हो, हे राजकुमार, मेरे छोटे से घर में आपका स्वागत है।"
तुरंत और बिना किसी बात के, राजकुमार
चिल्लाया: "तुम्हें क्या हो गया है, यार? मैंने जो फिलॉसफर स्टोन तुम्हारे पास छोड़ा था, तुमने उसका

क्या किया? तुमने उसका इस्तेमाल अमीर बनने के लिए क्यों नहीं किया?"
साधु ने एक पल सोचा और फिर जवाब दिया: "आप यह
किस पारस पत्थर की बात कर रहे हैं, और आपका यह कहने का क्या मतलब है कि मुझे अमीर बनना चाहिए? सच तो यह है कि मैं जितना अमीर हूँ, उससे ज़्यादा अमीर नहीं बनना चाहता।"
राजकुमार घबरा गया, उसे लगा कि बूढ़े साधु ने अपनी बेपरवाही की वजह से अपना पत्थर खो दिया है, और उसने विनती भरी आवाज़ में कहा: "मेरा मतलब उस कीमती फिलॉसफर स्टोन से है जिसे तुमने एक साल पहले अपनी बेल्ट के नीचे रखा था? [एडी, अपनी बेल्ट के साथ], मुझे बताओ तुमने उसका क्या किया?"
साधु ने जवाब दिया: "हाँ, बिलकुल, बिलकुल, अभी मुझे तुम्हारा कीमती पत्थर याद है। एक दिन मैं भगवान के बारे में सोच रहा था, जब मैं नदी में नहाने गया था, और मुझे लगता है कि पत्थर मेरे कपड़ों से फिसल गया और पानी में समा गया। भगवान तुम्हें सलामत रखे।"
राजकुमार ज़ोर से चिल्लाया, "ओह, मेरा ऐसा नुकसान जिसे पूरा नहीं किया जा सकता! मैंने सब कुछ खो दिया!" और हैरानी से लगभग बेहोश हो गया। साधु ने उसके चेहरे पर ठंडा पानी छिड़का और उसे होश में लाया, जबकि राजकुमार के गुर्गे शेख के पास आए, उनकी आँखें गुस्से से जल रही थीं, वे उसे नुकसान पहुँचाने की कोशिश कर रहे थे। लेकिन साधु हँसा और बोला, "ओह, महाराज, इतने ऊँचे पद पर होने के बावजूद, मुझे नहीं पता था कि आप एक पत्थर के लिए इतना हंगामा करेंगे। मेरे साथ नदी पर आओ, और मैं तुम्हारा पत्थर ढूँढूँगा और उसे ढूँढने की कोशिश करूँगा।"

राजकुमार ने जवाब दिया, "क्या तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है? क्या तुम अब उस पत्थर को खोजना चाहते हो जो एक साल पहले तुमसे गिरा था और पानी के बहाव में बह गया था?"
लेकिन साधु ने उसकी बातों पर ध्यान नहीं दिया
और उस पर चिल्लाते हुए कहा: “छोटे राजकुमार, इस सब हंगामे की कोई ज़रूरत नहीं है। रुको जब तक हम नदी में पत्थर नहीं ढूंढ लेते, तुम सब मेरे साथ आओ।” जैसे किसी जादू के असर में, राजकुमार और उसके साथियों ने साधु के ट्रांसपेरेंट मैग्नेटिक असर को महसूस किया और चुपचाप उसके पीछे नदी तक चले गए। वहाँ, साधु ने राजकुमार से कहा कि वह अपनी जेब से अपना रूमाल निकाले, उसे चारों कोनों से पकड़े, और नदी में डुबो दे, और इस तरह प्रार्थना करे: "हे राजकुमारों के राजकुमार, राजाओं के राजा,
और सभी पारस पत्थरों के निर्माता, मेरा पत्थर मुझे लौटा दो"
जैसे ही राजकुमार ने ऐसा किया और पानी से
अपना रूमाल उठाया, वह अपनी अविश्वास भरी आँखों से बीस से ज़्यादा फिलॉसफर स्टोन देखकर हैरान रह गया, जिनके गुण उस असली स्टोन जैसे ही थे जो उसने खो दिया था। हर एक को टेस्ट करने पर, उसने पाया कि हर एक पत्थर आम बीच के पत्थरों को सोने में बदल सकता था। फिर राजकुमार ने पत्थरों को रूमाल में बाँधा और बंडल नदी में फेंक दिया।
साधु और उसके साथी उस पर चिल्लाए, "तुमने ऐसा क्यों किया?" लेकिन राजकुमार ने भगवान के आदमी को देखा, उसके सामने आदर से झुका, और कहा:
"मैं चाहता हूँ, सर, मेरे पास भी वही हो जो
आपके पास है, जो सोने को बनाने वाले पत्थरों को बेकार कंकड़ समझता है।"

और इसलिए राजकुमार ने अपना दुनियावी राज
छोड़ दिया ताकि वह उस समझदार बूढ़े आदमी से सीख सके कि आत्मा का राज कैसे पाया जाए, जो जगह में नहीं है और खत्म नहीं हो सकता।
कहानी से सीख यह है कि दुनिया की दौलत, चाहे
वह कितनी भी कीमती क्यों न लगे, कुछ समय के लिए होती है और जब शरीर एक ठंडी, बेजान लाश बन जाए, तो उसे इस छोटी सी दुनिया में छोड़ देना चाहिए। पारस पत्थर का इस्तेमाल करने के बजाय, जो
यहाँ सिर्फ़ कुछ समय के लिए धन इकट्ठा करने की काबिलियत का प्रतीक है, हमें उस तपस्वी की तरह होना चाहिए जिसने अपना समय और काबिलियत उस दिव्य धन को पाने में लगा दी है जो कभी खत्म नहीं होता और कभी खत्म नहीं होता।
जो कोई भी भगवान को जान लेता है, उसके पास
सपनों से भी ज़्यादा दौलत होगी, और अगर ज़रूरत पड़ी, तो वह दुनियावी चीज़ों को पत्थरों की तरह छोड़ देगा, इस उम्मीद में कि उसे रूहानी दौलत मिलेगी और वह सच्ची दौलत का मज़ा ले सकेगा। दूसरों के साथ हमारे व्यवहार में
इसे पहचानना और इसकी सराहना करना बहुत
ज़रूरी है
विशिष्ट लक्षण और महान गुण
जिसे उन्होंने अपने अनुभवों से निकाला
और उन्होंने इसे अपने अस्तित्व से आकार दिया अगर हम खुले दिमाग से लोगों का अध्ययन करें
हम उन्हें समझ पाएंगे और आराम से उनसे निपट पाएंगे
हम तुरंत भी कर पाएंगे
जिस व्यक्ति के साथ हम काम कर रहे हैं, उसका स्वभाव जानना

घुड़दौड़ के बारे में किसी दार्शनिक से बात न करें
घर के ऑर्गनाइज़ेशन के बारे में किसी
साइंटिस्ट से बहस न करें
मुझे पता है कि व्यक्ति को किस चीज़ में दिलचस्पी है और क्या चीज़ उसका ध्यान खींचती है और उसने उसे उस विषय के बारे में बताया
ज़रूरी नहीं कि उन चीज़ों के बारे में हो जिनमें आपकी दिलचस्पी हो
अगर हम दूसरों को समझना चाहते हैं
हमें उनकी आलोचना और निंदा करने से बचना
चाहिए
इसके बजाय, हमें अपनी समझ के आईने में देखना चाहिए
यह जानने के लिए कि क्या ठीक करने और सुधारने
की ज़रूरत है?
वह मनोवैज्ञानिक आईना बहुत अलग है
उस जाने-पहचाने आईने के बारे में जिसे हम हर सुबह देखते हैं
हर दिन मैं उस सेल्फ़-आईने में देखता हूँ
अगर मुझे कुछ ऐसा मिलता है जो मुझे पसंद नहीं
है
मैं खुद को दोषी मानता हूँ और इसे ठीक करने के लिए कड़ी मेहनत करता हूँ
इस तरह, एक व्यक्ति अपनी छवि देखता है
उसकी आत्मा के आईने में अपने असली रूप में
दिखाई देता है
और यह दिन-ब-दिन आगे बढ़ता है
खुशी और मन की शांति की राह पर
भगवान आप पर कृपा करे
असलम अलैकुम

लालसाओं का नेटवर्क
मैं यहाँ हूँ, अपनी इच्छाओं का जाल बिछा रहा हूँ
मेरे विचारों के विशाल सागर में
हे अनमोल दिव्य शिकार, तुम अक्सर मुझसे बच निकले हो!
हालाँकि, मैं शांति की गहराई में जाना जारी रखता हूँ
और बिना रुके, मैं एक के बाद एक अपने प्यार के जाल तुम्हारी तरफ डालता हूँ
मुझे एक दिन तुम्हें अपनी कभी न खत्म होने
वाली चाहत के जाल में फंसाना ही होगा
मैं अपने इस प्यार के जाल को हर जगह फेंकता
हूँ
जीवन की अशांत लहरों के ऊपर
और टिमटिमाते तारों के बारे में
और अच्छी आत्माओं की गहराई में
मैं बस इतना जानता हूँ कि मैं एक शिकारी हूँ
और मैं तुम्हें पकड़ने की कोशिश करता रहूंगा
हे सबसे प्यारी इच्छा और दुनिया का सबसे बड़ा खज़ाना!
मैं उनसे प्रार्थना करता हूँ कि वे अज्ञानता
के पर्दे हटा दें और भ्रम के अंधेरे को दूर कर दें, और आपके जीवन में सबसे बड़ी महत्वाकांक्षा और आपकी इच्छाओं के सिंहासन पर सबसे मजबूत इच्छा बनें, और आपकी सुस्ती और टालमटोल को खुशी, नई जान और उत्साह से भरी आध्यात्मिक गतिविधि में बदलने में आपकी मदद करें। मैं उनसे प्रार्थना करता हूँ कि वे आपको दिव्य प्रेम की शराब तब तक पिलाएं जब तक आप नशे में न हो जाएं, और आपसे एक पवित्र मुलाकात करें जिसमें सुकून हो, और आपके दिल को प्यार और आभार के पानी से धो दें, और आपके

अस्तित्व में निश्चितता के दीये जला दें, और आपके सपनों को उनके धन्य समुद्र की वास्तविकता में पिघला दें, और आपको उनमें संतोष और संतुष्टि मिले, ताकि आपकी आत्मा में शांति बसे और स्वर्ग का आशीर्वाद आप पर बरस सके।
शांति का मतलब है शांत विचार
शरीर को शांत करना और उसकी ज़रूरतों को
कंट्रोल करना
जो भी ऐसा कर पाएगा, उसे ताज़गी भरी शांति का अनुभव होगा
उसे शानदार दुनिया से शानदार लहरें और
इंप्रेशन महसूस होंगे
और जो कोई भी शांति में गहराई से उतरता है, तो
वह अपने भीतर परमेश्वर के राज्य को खोज लेगा
जब तक कोई व्यक्ति सड़क पर चल रहा है
उसके समय का हर पल बहुत कीमती है
हम इस ज़मीन (पैसेज हाउस) पर थोड़े समय के लिए हैं
सब कुछ क्षणिक है, लेकिन ईश्वर की अनुभूति स्थायी है
इसे दिल और आत्मा से कोई मिटा नहीं सकता
हमें इस दुनिया के लालच में नहीं पड़ना चाहिए हमें हमारे सबसे बड़े मकसद और सबसे ऊंचे
लक्ष्य: भगवान से दूर करके
ईश्वर को जानना संभव है
हमें ब्रह्मांडों के मालिक को खोजना होगा
जिसके प्रकाश से तारे टिमटिमाते हैं
और उसकी शक्ति से दिल धड़कते हैं
हमें उसे शांति के मंदिर में खोजना चाहिए
जब हम ईश्वर को तड़प और लालसा के साथ पुकारते हैं

और जब हम उसके बारे में जलती हुई लालसा के साथ सोचते हैं
हम उसे ढूंढ लेंगे
मैं किसी अनजान भगवान की बात नहीं कर रहा हूँ बल्कि, यह एक ऐसे भगवान के बारे में है जिसे
मैं जान गया हूँ
और यह मेरे लिए सच है
यह सभी भौतिक चीज़ों से ज़्यादा वास्तविक है
यह दिव्य सागर है जो हमारे मानव जीवन की
लहरों को बनाए रखता है
हम हर चीज़ के बिना काम चला सकते हैं
भगवान को छोड़कर
{अतः महान है परमेश्वर, सर्वशक्तिमान, सत्य} (धन्य हैं वे जिनके हृदय शुद्ध हैं, क्योंकि
वे परमेश्वर को देखेंगे)
किसी इंसान के लिए प्यार करने और प्यार पाने
की ज़रूरत महसूस करना स्वाभाविक है, लेकिन दिल की यह चाहत आखिरकार उस प्यार के सोर्स के लिए होती है, जो भगवान है।
इंसानी प्यार कई उम्मीदों, हिसाब-किताब और
अपनी सोच पर आधारित होता है, इसलिए इसके टिकने की कोई गारंटी नहीं है क्योंकि यह शर्तों से बंधा होता है।
लेकिन, ईश्वरीय प्रेम बिना शर्त, लगातार और हमेशा रहने वाला होता है। अगर यह आपके दिल को छू जाए, तो आप इसे हमेशा अपने साथ पाएंगे।
सभी हालात में, आप इसे सुरक्षा और भरोसे के सोर्स के तौर पर महसूस करेंगे, मुश्किल और दुख के बीच भी।
दुख और कठिन परीक्षाओं के बीच
सब आपको छोड़ सकते हैं, लेकिन वह पवित्र
प्यार आपको नहीं छोड़ेगा, आपको निराश नहीं करेगा,

और आपको चिंताओं और भ्रम का शिकार नहीं बनाएगा, क्योंकि यह एक सुरक्षा देने वाली शक्ति है और जीवन के उतार-चढ़ाव के बीच स्वर्ग से एक मार्गदर्शक प्रकाश है।
जब इंसानी प्यार में भगवान का प्यार भर जाता है, तो वह पवित्र और साफ़ हो जाता है। लेकिन अगर आप इंसानी प्यार की धारा को भगवान के प्यार के झरने से अलग कर दें, तो वह बहना बंद कर देता है और दुनिया की रेत में खो जाता है।
जब तक इंसानी प्यार भगवान के प्यार से जुड़ा रहता है, यह दिल को नरम करता है, ज़मीर को ताज़ा करता है, और आत्मा के बगीचों को जीवन के पानी से सींचता है।
प्यार: इच्छाशक्ति को बढ़ाने वाला
मैं जो कुछ भी करता हूँ, अपने दिल में पूरे प्यार के साथ करता हूँ
अगर आप इसे ट्राई करेंगे, तो आप पाएंगे कि
आपको बिल्कुल भी थकान महसूस नहीं होगी। क्योंकि प्यार इच्छाशक्ति को बढ़ाने वाला
सबसे बड़ा ज़रिया है, और प्यार के असर में इच्छाशक्ति में ऐसी अनोखी ताकत होती है कि वह ऐसे काम कर सकती है जो कुछ लोगों को नामुमकिन लग सकते हैं।
आध्यात्मिक जागरूकता के मार्ग पर
आकर्षण और विपरीत लिंग
पर्सनल लुक साफ़, सुथरा और सुंदर होना चाहिए किसी व्यक्ति का आकर्षक दिखना गलत नहीं है
जब तक वह अपील अच्छे टेस्ट के अधीन है
लेकिन किसी व्यक्ति के लिए जानबूझकर यौन आकर्षण का इस्तेमाल करना गलत है
विपरीत लिंग को आकर्षित करने के लिए

एक पुरुष और एक महिला के बीच आकर्षण आत्मा से उत्पन्न होना चाहिए
जो लोग आत्म-नियंत्रण रखते हैं
वे सेक्स सिंबल होने का घमंड नहीं करते
उनके पास सही जीवन साथी को आकर्षित करने का बेहतर मौका होता है
सफल वैवाहिक संबंधों में
पहले प्यार आता है, सेक्स नहीं
यह आदर्श और मानक होना चाहिए
कुछ देशों में किसिंग या इंटीमेट कॉन्टैक्ट नहीं होता है
शादी से पहले युवा पुरुषों और महिलाओं के बीच
जब दो लोग बिना शर्त आकर्षण महसूस करते हैं
एक - दूसरे की ओर
वे एक दूसरे का बलिदान देने को तैयार होंगे सच्चा प्यार सच्चा होता है
तभी वे शादी के अंदर एक करीबी रिश्ते के लिए योग्य बनते हैं
अधिकार जताना बेकार है
जब एक पति या पत्नी दूसरे को कंट्रोल करने की कोशिश करता है
यह प्यार की कमी का सबूत है
लेकिन जब वे अपने प्यार का इज़हार करते हैं सच्ची और दोस्ताना दिलचस्पी के साथ
और भावनाओं पर ध्यान से विचार करें
और दूसरों को खुश करने की सच्ची इच्छा
प्रेम एक उत्कृष्ट गुण प्राप्त करता है
और ऐसे रिश्ते में
हमें दिव्य प्रेम की एक झलक मिलती है
बिना समझ के जीवन आध्यात्मिक और भौतिक आत्महत्या है
धन्य हैं वे जो समझदार हैं

आध्यात्मिक मार्ग पर यह सबसे बड़ी ज़रूरत है
और जीवन के पथों पर
समझ एक टॉर्च है
यह मनुष्य का मार्ग रोशन करता है और उसे
सफलता दिलाता है
जीवन के अंतिम लक्ष्य तक पहुँचने से पहले
उसके पास वह ज़रूरी और महत्वपूर्ण काबिलियत होनी चाहिए
इसलिए, किसी को गलतफहमी में खुद को अंधा नहीं होने देना चाहिए
क्योंकि यह आध्यात्मिक और शारीरिक
आत्महत्या है
हर स्थिति में समझ एक मार्गदर्शक शक्ति होनी चाहिए
चाहे हम कितने भी मुश्किल अनुभवों से
गुज़रें
हमें सही समझ होनी चाहिए
परमेश्वर हमें नुकसान या दर्द नहीं पहुँचाता
हम ही हैं जो खुद की मदद करते हैं या खुद को नुकसान पहुँचाते हैं
हमारी समझ और बोध के माध्यम से
या हमारी गलतफहमी और समझ की कमी
हमें समझ पाने के लिए भगवान से प्रार्थना
करनी चाहिए
हमारे सामने जो भी अनुभव पेश किए जाते हैं,
उनके बावजूद
या जिन हालात से हम गुज़र रहे हैं
केवल समझ ही मानवता की रक्षा करेगी
जब मेरे अनुभव ज़्यादा गहरे और गंभीर हो जाते हैं
मेरी पहली कोशिश अपने अंदर समझ ढूंढना है

मैं न तो हालात को दोष देता हूँ और न ही
दूसरों को सुधारने की कोशिश करता हूँ
लेकिन मैं पहले अंदर जाता हूँ
मैं अपने आध्यात्मिक किले को साफ करने की कोशिश कर रहा हूँ
और ऐसी किसी भी चीज़ को हटाना जो उस अंदरूनी रोशनी में रुकावट डाल सकती है
या यह आत्मा की शक्तियों को प्रकट होने से रोकता है
या यह उसे खुद को व्यक्त करने से रोकता है
यही सफलतापूर्वक जीने का तरीका है
समस्याओं से भागना सबसे आसान समाधान लग सकता
है
लेकिन जब कोई व्यक्ति किसी मजबूत प्रतिद्वंद्वी से लड़ता है तो उसे ताकत मिलती है जिन लोगों को कोई मुश्किल नहीं होती, वे आगे नहीं बढ़ते और उनका इरादा मज़बूत नहीं होता।
जब हम समझ जाते हैं तो डर खत्म हो जाता है
समझ सुरक्षा और बचाव देती है
मैंने जीवन में बहुत से अनुभवों का सामना
किया है
और इनमें सबसे मुश्किल अनुभव लोगों के साथ था उन्होंने मुझे गलत समझा
मैंने ऐसे लोगों को देखा है जिन्हें मैंने प्यार किया है
जिन लोगों को मैंने अपना दिल दिया
वे मुझे गलत समझते हैं और मेरे खिलाफ हो जाते हैं
लेकिन इससे मेरे मन में कड़वाहट नहीं आई क्योंकि कड़वाहट समझ को धुंधला कर देती है
मैं खुद को चोट नहीं लगने दूँगा
दूसरों की गलतफ़हमी की वजह से

इसके बजाय, मैं कोशिश करता हूँ
अगर वे तैयार हैं तो उनकी मदद करें
उन्हें अच्छे इरादे भेजें
और शुभकामनाएँ
जब आप चुपचाप बैठते हैं
आपका मन किसी भी दबाव से मुक्त हो जाएगा
अपने विचारों के साथ अकेले रहें और दुनिया और उसकी मांगों से दूर हो जाएं
हर पल अपने दिमाग का रचनात्मक इस्तेमाल करें महान चीजें सबसे पहले मन में उत्पन्न होती
हैं
इसलिए मैं अपना दिमाग हर समय एक्टिव रखता हूँ जैसे ही अवसर मिलता है
मैं तुरंत उसकी क्रिएटिव पावर को एक्टिवेट
करता हूँ और रिज़ल्ट आते हैं
हर दिन कुछ क्रिएटिव करने की कोशिश करें
अपने हालात सुधारने और अपनी किस्मत को
कंट्रोल करने के लिए
उसे आपको कंट्रोल करने देने के बजाय
स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है
या अच्छी आदतें डालना
या भौतिक और आध्यात्मिक सफलता प्राप्त करना
हर एक पर ध्यान से ध्यान केंद्रित करके
एक बार में
इस जीवन में मैं जो कुछ भी हासिल करना चाहता
था
मैं इसे हासिल करने में कामयाब रहा
पदार्थ मन का उत्पाद है
इसलिए, मन के लिए कोई साइकोलॉजिकल लिमिटेशन नहीं हैं।
अगर आप अपने मन को नियंत्रित कर सकते हैं
पूरी दुनिया आपकी ओर खिंची चली आएगी

मुझे वह सब कुछ मिल गया जो मैं चाहता था
यह मेरी सबसे बड़ी इच्छा थी और अब भी है आध्यात्मिक खुशी ईश्वर में है
मेरी इच्छा पूरी हो गई और मैं बहुत खुश हूँ
एक व्यक्ति को असफल, निराश, दुखी महसूस नहीं करना चाहिए
वह अपने विचारों को कंट्रोल करके अपनी
किस्मत को कंट्रोल कर सकता है
जो उपयोगी और अच्छे काम आप करना चाहते हैं, उन्हें करें
उनके अंदर एक ऐसा अंदरूनी डिज़ाइन था जो पॉज़िटिव बदलाव को बढ़ावा देने में अहम था।
आप अपनी किस्मत बदल पाएंगे
और अपने जीवन के हालात सुधारें
उसकी मदद से, वह ऊंचा हो
मैं स्वर्ग से हवा की तरह आता हूँ
शिष्य को हर दिन खुद का विश्लेषण करना चाहिए
यह पता लगाने के लिए कि क्या वह वह तरक्की कर रहा है जिसकी वह उम्मीद करता है
जब हम बिना किसी भेदभाव के खुद का विश्लेषण करना सीख जाते हैं
हम खुद को और दूसरों को जान पाएंगे
जो इस दुनिया में समझ के साथ जीता है और जागरूकता के साथ इसे छोड़ता है
वह अमरता पा लेगा
मैं अपने शिष्यों का जीवन बनाने का प्रयास करता हूँ
और अपने विचारों को खुशी के स्रोत और प्रकाश
के स्रोत की ओर निर्देशित करें
इसलिए मैं पहले आध्यात्मिक पहलू पर ध्यान
देता हूँ
जीवन के भौतिक पहलू को नज़रअंदाज़ किए बिना

और मैं उन लोगों से प्रार्थना करता हूँ जो दिल और आत्मा से परमेश्वर को जानना चाहते हैं क्योंकि ईश्वर को बौद्धिक बहसों से नहीं जाना जा सकता
या ज़ोर से, इमोशनल उपदेश सुनकर
जो आत्मा में एक आंतरिक हलचल पैदा करता है
मेरी आत्मा में जो कुछ भी है, वह मेरे लिए
बहुत पवित्र है
मैं बिना सोचे-समझे बात नहीं कर सकता
मैं सिर्फ़ वही बात कर रहा हूँ जो मैंने
टेस्ट और वेरिफ़ाई किया है
आत्म-ज्ञान और जीवन के अनुभवों के माध्यम से
इस कारण से, ये शिक्षाएँ मेरे लिए सत्य हैं
मैं उपदेश देने की कोशिश नहीं कर रहा हूँ, बल्कि उन तथ्यों को प्रस्तुत करने की कोशिश कर रहा हूँ
जो मैंने अपने निजी अनुभव से इकट्ठा किया
मैं स्वर्ग से हवा की तरह आता हूँ
सत्य की सुगंध लेकर
अनंत काल के उद्यानों से
मैं अपने लिए कुछ नहीं मांगता
मेरी बस यही इच्छा है कि मैं तुम्हें
वह स्वर्गीय सुगंध
और उसके बाद मैं धरती के किनारों को छोड़
दूँगा
एक बार फिर ब्रह्मांडीय हृदय में लौटने के
लिए
और जो मैं तुम्हें देता हूँ, मैं चाहता हूँ कि तुम खुद अनुभव करो
ईश्वर के साथ अपने सामंजस्य के माध्यम से
यही मेरी एकमात्र इच्छा है
प्रचुरता की कुंजी

जो कोई भी अपने विचारों को ईश्वरीय प्रचुरता
के साथ मिलाना चाहता है
उसे अपने मन की मिट्टी से अभाव और गरीबी की
सारी खरपतवार उखाड़ फेंकनी होगी।
यूनिवर्सल मन परफेक्ट है और उसे न तो ज़रूरत
है और न ही कंजूसी
और जो कोई भी उस ब्रह्मांडीय भंडार के साथ सामंजस्य स्थापित करना चाहता है
उसे बहुतायत और खुशहाली के बारे में
जागरूकता पैदा करनी चाहिए
भले ही उसे यह न पता हो कि अगला खाना कहाँ से आएगा
हमें ईश्वरीय प्रचुरता को ताज़गी देने वाली
और भरपूर बारिश के रूप में सोचना चाहिए
यह सब पर समान रूप से पड़ता है
अगर कोई कप उठाएगा तो उसका कप भर जाएगा
और अगर आप बारिश के नीचे एक बड़ा बर्तन (या कंटेनर) रखते हैं
यह एक शुद्ध और धन्य वर्षा के रूप में अपनी पूर्णता प्राप्त करता है
स्वर्ग की भरपूरी पाने के लिए हम किस बर्तन
का इस्तेमाल करते हैं?
आप जिस कंटेनर को भरना चाहते हैं, उसमें
खराबी और छेद हो सकते हैं
इसलिए, इसे पवित्र प्रवाह प्राप्त करने के
लिए तैयार और उपयुक्त बनाया जाना चाहिए
यह बात इंसानों पर भी लागू होती है
अगर तर्क का वह बर्तन जो उसे स्वर्ग के खजाने
की ओर ले जाता है, अशुद्धियों से ग्रस्त है
इसे ठीक किया जाना चाहिए और ग्रहणशील बनाया जाना चाहिए ताकि यह भरपूर आशीर्वाद को ग्रहण कर सके

इस जागरूकता को सुधारने और सही करने की
ज़रूरत है
उसे सभी भय और संदेहों से मुक्त करके
ईर्ष्या और घृणा को शुद्ध जल से शुद्ध करें शांति, स्थिरता, ईमानदारी और दिव्य प्रेम का
जल
पूरी दुनिया रास्ता बनाने के लिए पीछे हट रही
है
उस व्यक्ति के लिए जो अपनी मंज़िल जानता है
वह एक साधक के दृढ़ निश्चय के साथ उसकी ओर चल पड़ता है
प्रचुरता की कुंजी
पूर्व-पश्चिम आंतरिक संस्कृति
अगर आपका मन मजबूत है
और उसने उसमें एक दृढ़ निश्चय भर दिया
आप अपनी किस्मत को कंट्रोल कर सकते हैं
पहले छोटी-छोटी चीज़ों में अपनी मेंटल स्ट्रेंथ को टेस्ट करने की कोशिश करें
इसे मजबूत बनाने पर काम करें ताकि यह आपके
लिए कई बड़ी चीजें कर सके
मैंने अपने जीवन में यह अनुभव किया है और मैं पूरे विश्वास के साथ कह रहा हूँ
सफलता पाने की शक्ति मन में होती है
अगर आप अपने विश्वास पर अडिग रहेंगे तो आपको
यह बात समझ में आ जाएगी
दुनिया के शक और निराश करने वालों की निराशा
के सामने
कोई खास हॉबी या प्रोजेक्ट चुनें जिसके बारे में दूसरे लोग नहीं सोचेंगे
कि आप इसे सफलतापूर्वक कर सकते हैं
जब तक आप इसे पूरा न कर लें, तब तक इसमें लगे रहें

मामूली लक्ष्यों से शुरुआत करें
आपकी मानसिक शक्ति धीरे-धीरे बढ़ेगी
जब तक आप अपना लक्ष्य हासिल नहीं कर लेते दुनिया और आपका परिवार आपको एक खास तरह से कैटेगरी में रखते हैं
लेकिन समझदारी और लगातार काम करें
प्रभावी परिवर्तन पर
मन की शक्ति की कोई सीमा नहीं है
इस विचार पर ध्यान केंद्रित करें
अपने मन को कुछ हासिल करने की इच्छा से भरें
और पॉजिटिव काम करने का पक्का इरादा
अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में अपनी सोच को ऊंची उपलब्धियों की ओर बढ़ाते रहें
आध्यात्मिक धन प्राप्त हुआ
और सब धन और समृद्धि होगी
आपके आदेश पर और आपकी सेवा में
मेरा जीवन इसका प्रमाण है
असल में खुश लोग कौन हैं?
इंसानों को परोपकार सीखना चाहिए
दूसरों को खुश करके खुशी पाना
यह उन लोगों के लिए एक सच्चा और महान लक्ष्य
है जो ईश्वर से प्रेम करते हैं
दूसरों को खुशी देना हमारी अपनी खुशी के लिए बहुत ज़रूरी है
यह आत्म-संतुष्टि से भरा एक टेस्ट है
कुछ लोग सिर्फ़ अपने परिवार के बारे में
सोचते हैं और दूसरों की परवाह नहीं करते
दूसरे लोग सिर्फ़ अपने बारे में सोचते हैं और किसी और के बारे में नहीं
लेकिन ये वो लोग हैं जो खुशी का स्वाद नहीं चख पाते

निजी खुशी की तलाश करना सही नहीं है
और दूसरों की खुशी को नज़रअंदाज़ करें
कोई ऐसा व्यक्ति जो बिना किसी झिझक के दूसरों
का पैसा अपने लिए ले लेता है
वह अमीर तो बन सकता है, लेकिन वह अपनी ज़िंदगी
से खुश नहीं होगा।
क्योंकि उनके गुस्से और नाखुशी के विचार उसे घेर लेंगे और उसके मन की शांति छीन लेंगे।
जब कोई व्यक्ति दूसरों की कीमत पर खुद को खुश करने की कोशिश करता है
हर कोई उसे दुखी करने की कोशिश करेगा
लेकिन अगर वह दूसरों को खुश करने की कोशिश
करता है
अपने आराम की कीमत पर भी
हर कोई उन्हें प्यार से याद रखेगा और उनकी सफलता की कामना करेगा
जब हम अपनी ज़रूरतों के बारे में सोचते हैं हमें दूसरों की ज़रूरतों पर भी ध्यान देना चाहिए
जब हम उनके मामलों की परवाह करते हैं, तो हम उनकी मदद करना चाहते हैं और उन्हें खुश करना चाहते हैं
परोपकारी व्यक्ति खुद के साथ तालमेल और
संतोष में रहता है
अपने परिवार और अपने आस-पास की दुनिया के साथ जबकि स्वार्थी व्यक्ति हमेशा मुसीबत में
पड़ता है
वह अपने मन की शांति खो देता है
उस शरारती लड़के की कहानी जिसने आध्यात्मिक बदलाव का अनुभव किया
जब मैं रांची, इंडिया में अपने स्कूल को सुपरवाइज़ कर रहा था, तो एक लड़का मेरे पास लाया

गया जो स्टूडेंट्स की एवरेज उम्र से बड़ा था। मैंने उसके माता-पिता से कहा जो उसे लाए थे कि मैं बारह साल से कम उम्र के लड़कों को भी लेता हूँ, लेकिन मैं उसे तभी लूँगा जब वह अच्छा होगा। मैंने उस लड़के से दिल से बात की और उससे कहा: "आप सिगरेट पीते हैं, लेकिन आपके माता-पिता
नहीं चाहते कि आप सिगरेट पिएं। आप अपने माता-पिता की मर्ज़ी तोड़ने में कामयाब हो गए हैं, लेकिन आप अपनी नाखुशी दूर करने में कामयाब नहीं हुए हैं, और अगर आप इस नुकसानदायक आदत को जारी रखेंगे तो आपकी नाखुशी और बढ़ेगी।"
मेरी बातें निशाने पर लगीं और वह रोने लगा, और बोला, "वे लोग हमेशा मुझे मारते रहते हैं।"
तो मैंने उससे कहा: “सोचो कि तुमने अपने साथ क्या किया है! फिर भी, मैं तुम्हें एक शर्त पर शिष्य के तौर पर स्वीकार करूँगा: कि मैं तुम्हारा दोस्त बनूँ, तुम्हारे खिलाफ़ खबरी नहीं। जब तक तुम अपनी गलतियाँ सुधारने में ईमानदार रहोगे, मैं तुम्हारी मदद करूँगा, लेकिन अगर तुम मुझसे झूठ बोलोगे, तो मैं तुम्हारे लिए कुछ नहीं करूँगा क्योंकि झूठ बोलने से दोस्ती खत्म हो जाती है। तुम सच छिपा सकते हो, लेकिन झूठ बोलने से सावधान रहना।”
मैंने उसे स्टूडेंट के तौर पर स्वीकार कर
लिया और उससे कहा, "जब भी तुम्हारा सिगरेट पीने का मन करेगा, मैं तुम्हारे लिए सिगरेट लाऊंगा।"
एक बार वह मेरे पास आया और बोला: मुझे सिगरेट पीने की बहुत ज़्यादा तलब लग रही है (मरने तक की तलब)
मैंने उसे पैसे दिए, और उसे अपनी आँखों पर
यकीन नहीं हुआ। उसने कहा, "पैसे रख लो," और सच में उसने अपना मन बदल लिया।

मैंने धीरे से उससे कहा कि जाकर तंबाकू खरीद
ले, लेकिन उसने ऐसा नहीं किया। इसके बजाय, उसने कहा:
"आपको शायद मेरी बात पर यकीन न हो, लेकिन मेरी सिगरेट पीने की इच्छा पूरी तरह खत्म हो गई है" नतीजतन, और आगे की पढ़ाई और सुधार के साथ, वह अच्छे स्वभाव का हो गया और उसकी आध्यात्मिकता बहुत साफ़ हो गई।
आखिरकार, मैं उनकी आध्यात्मिक चेतना को
जगाने में कामयाब रहा।
आध्यात्मिक जागरूकता के संकेत पुरानी, गलत आदतों के खिलाफ जाकर सच्ची और हमेशा रहने वाली खुशी पाने की खुद की कोशिश से देखे और महसूस किए जा सकते हैं।
आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में पढ़ या सुन सकते हैं जो किसी चीज़ को पाने की कोशिश करता है और आखिर तक कोशिश करता रहता है, लेकिन बहुत कम लोग ऐसे होते हैं जो इतनी लगातार कोशिश करते हैं। लेकिन, एक इंसान तब तक कोशिश कर सकता है जब तक उसके हालात बेहतर न हो जाएं, भले ही उसकी गलतियाँ समुद्र जितनी गहरी हों।
अकेले मैं समुद्र तट पर चला
और मैंने देखा कि लहरें ज़ोरदार शोर मचा रही थीं
अपनी तूफानी ज़िंदगी को तेज़ लहरों में
ज़ाहिर करना
भयानक, हिंसक विस्तार
इसने मुझे कांपने पर मजबूर कर दिया और
प्रकृति के भयानक प्रकोप से दूर कर दिया
जब मैंने आस-पास देखा, तो मैंने एक छायादार
पेड़ को मेरी तरफ दोस्ताना अंदाज़ में हाथ हिलाते हुए देखा।

एक दयालु, शानदार नज़र से दिलासा देना
इसके पत्ते हवा की लय में झूम रहे थे
मुझे एक प्यार भरा मैसेज मिला, जो मुझे पता था
कि आपकी तरफ से था।
मैंने अपनी नज़र असीम आकाश की ओर घुमाई
और उसके अंधेरे दिल में, मैंने एक बच्चे की
तरह तुम्हें देखने की कोशिश की
मैंने बादलों के ढेरों के पीछे छिपे
तुम्हारे शरीर को बेकार में खोजा
और झाग और हरी पत्तियों का स्प्रे, क्योंकि
यह मेरी आँखों के लिए देखने के लिए बहुत हल्का है तुम्हारी आवाज़ इतनी शुद्ध है कि मेरे कान
सुन नहीं सकते
हालाँकि, मुझे पता था कि तुम बहुत करीब थे लेकिन तुम, प्यारे आत्मा, फिसल रहे थे – जैसे लुका-छिपी के खेल में –
हर बार जब मैं तुम्हारे करीब आता हूँ,
तुम्हें पकड़ने की कोशिश करता हूँ
मैंने तुम्हें खोजा और तुम्हारे पास आने का रास्ता खोजा
समय जितनी पुरानी अज्ञानता को छिपाकर
आखिरकार, मैंने निराशा और नाउम्मीदी में तुम्हें ढूंढना बंद कर दिया
हे तुम जो अपने पीछा करने वालों से बचने में माहिर हो!
मैं अंतरिक्ष की भूलभुलैया में खो गया हूँ
जहां आपको पकड़ने या आपके चेहरे को घूरने की
कोई उम्मीद नहीं है
और मैं जल्दी से तुम्हारे पास से मुड़ गया, और तूफानी समुद्र से कोई जवाब नहीं आया!
बस अच्छे पेड़ से फुसफुसाहट
और अनंत अंतरिक्ष से मौन

गहरी घाटियों और पर्वत चोटियों से
इन सब बातों ने मुझे बहुत दुख पहुँचाया
एक बच्चे की तरह जिसकी भावनाओं को ठेस पहुँची हो, मैं गायब हो गया और तुम्हें ढूँढना बंद कर दिया
लेकिन अचानक और अप्रत्याशित रूप से
एक अनदेखे हाथ ने हाथ बढ़ाकर मोटा पर्दा हटा दिया
सदियों से किसने तुम्हें मुझसे छुपाया है? अत्यंत प्रसन्नता के साथ
मैंने मुड़कर देखा तो एक हंसता हुआ समुद्र
था, गुस्से में दहाड़ता हुआ नहीं
और एक खुशहाल दुनिया
और अलौकिक दरवाज़े खुलते हैं, जिनसे सपनों का कोहरा गुज़रता है
और मेरे बगल में एक प्यारा, अनदेखा प्राणी
खड़ा था
उन्होंने मुझे बहुत ही मीठी और पवित्रता से फुसफुसाते हुए कहा:
"स्वागत है, स्वागत है! आप चाहते थे कि मैं
आऊं, इसलिए मैं यहां हूं!"
अनंत काल से फुसफुसाहट
क्योंकि भगवान को धन्यवाद देने का मतलब है उनसे प्यार करना
हम उसके करीब जाना चाहते हैं और उसे जानना चाहते हैं
क्योंकि वह सभी उपहारों और भेंटों का सबसे उदार दिव्य दाता है
इसका मतलब है एक प्यार करने वाले ग्लोबल परिवार के तौर पर मेल-जोल और तालमेल से रहना हम आपसी सेवा और दूसरों के लिए दोस्ताना चिंता के विचारों से प्रेरित हैं

और यह महसूस करना कि ईश्वर ही इस दुनिया का सबसे बड़ा शासक है
और हम गहरी से लेकर छोटी तक जागरूकता बढ़ाने
के लिए काम करते हैं
और सीमित सोच से लेकर छोटे, स्वार्थी हितों
तक
मानवीय करुणा के दायरे का विस्तार करना
और एक ऐसी दुनिया बनाने पर काम करना जिसमें अच्छाई के लिए प्यार और भलाई की भावना हो।
इस तरह हम भगवान के प्रति अपना आभार व्यक्त
कर सकते हैं
इस जीवन के लिए जो उसने हमें दिया है
और उन्होंने हमें जो मौका दिया, उस पर
सच्ची सुंदरता का परीक्षण करने के लिए
और वास्तविक शांति
आध्यात्मिक प्रेम
और शुद्ध आनंद
अगर हम अपने दिल, दिमाग और आत्मा से भगवान से प्यार करते हैं
इस तरह हम अपने लिए एक कभी न खत्म होने वाला आध्यात्मिक खज़ाना जमा कर रहे हैं
हम यह पक्का करते हैं कि इस ज़िंदगी में
हमारे पास वह सब कुछ हो जिसकी हमें ज़रूरत है बहुतों ने भगवान के बारे में बात की है
उनकी बेहतरीन कृतियों को देखकर कई लोग हैरान
रह गए
बहुतों ने उनके बारे में पढ़ा है
लेकिन जिन्होंने उसकी उपस्थिति का अनुभव
किया
और इसकी मिठास चखने वाले बहुत कम हैं
ये वो लोग हैं जो उसे जानते हैं

जब हम ईश्वर को जानते हैं, तो जीवन मधुर हो जाता है
जीवन खुशियों और उज्ज्वल आशा से भरा है
दिल ईश्वर के प्रति कृतज्ञता से भर जाएं उनके अपार उपकारों के बावजूद
और उनके अनगिनत आशीर्वाद
हर इंसान एक मध्यस्थ हो सकता है
इसके ज़रिए आध्यात्मिक चुंबकत्व बहता है लेकिन स्वार्थी इच्छाएँ
और बदला लेने का प्यार
और घृणा
कमी वाले यौगिक
ये सभी उस मैग्नेटिज्म या फोर्स के फ्लो को लिमिट करते हैं
इसके बहाव में रुकावट डालना या रुकावट डालना गलती है
साइकोलॉजिकल बैलेंस मैग्नेटिज्म को दिखाने
में मदद करता है
जब कोई कोमल और दयालु होता है
यह चुंबकत्व प्रदर्शित करता है
ध्यान वह प्रयोगशाला है जिसके द्वारा
हम अपने अंदर की पवित्र शक्तियों को खोज सकते हैं
जब हृदय ईश्वर के प्रेम से भर जाता है
और आँखें उसकी रोशनी से भर जाती हैं
चुंबकत्व आध्यात्मिक प्रकृति का हो जाता है आध्यात्मिक आकर्षण और आध्यात्मिक आकर्षण
में बहुत बड़ा अंतर है
उत्कृष्ट प्रभाव का
पशु चुंबकत्व
जुनून और सहज ज्ञान से प्रेरित

इन दो तरह के मैग्नेटिज्म के बीच अंतर करना ज़रूरी है
आध्यात्मिक आकर्षण दूसरों की भलाई और उन्हें फायदा पहुँचाने पर आधारित है
एनिमल मैग्नेटिज़्म स्वार्थ और दूसरों के
शोषण से प्रेरित होता है
एक व्यक्ति को डरना नहीं चाहिए
डर को छोड़कर
क्योंकि यह सफलता और स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन है
यह मन को ज़हर देता है
और यह उन चीज़ों को लाता है जिनसे कोई डरता है इससे दर्द बढ़ जाता है
और यह दिल को नष्ट कर देता है
इससे नर्वस सिस्टम और दिमाग को नुकसान होता
है
इसलिए, इसे खत्म किया जाना चाहिए
ईश्वर में विश्वास करके
सकारात्मक और रचनात्मक सोच
आशावाद और उम्मीद
ईश्वरीय सुरक्षा पर भरोसा रखें
और जो कोई परमेश्वर से प्रेम करता है
और वह उसके प्रकाश में चलता है
डर का अंधेरा उसे दबा नहीं सकता
क्योंकि परमेश्वर उसके साथ है
जिसके साथ परमेश्वर है, वह अच्छे हाथों में
है
संतुलित जीवन
यह ज्ञान रखने पर आधारित है
और आंतरिक शक्तियों का विकास
एकाग्रता कौशल विकसित करके
और बौद्धिक स्वतंत्रता रखना

और नकारात्मक प्रभावों को दूर करने की
क्षमता
और इसे चेतना की परतों में घुसने नहीं देना ताकि आत्मा का आकाश और अंतर्दृष्टि का
प्रकाश धुंधला न हो
नैतिक और नैतिक सिद्धांतों के अनुसार जीवन जीना
कारण और प्रभाव के नियम की सही समझ
और बुरे कर्मों के बीज जला दो
गहरे चिंतन और प्रार्थना की आग के साथ
और एक खुशहाल आध्यात्मिक भविष्य की नींव
रखना
अच्छे इरादों के साथ
अच्छे कर्म
ठोस और साफ तार्किक सोच
शिष्यों के लिए प्रार्थना
सत्तर साल पहले, गुरु परमहंस ने यह प्रार्थना लिखी थी
इसमें, वह सभी साधकों के लिए ईश्वरीय कृपा,
मदद और मार्गदर्शन मांगते हैं।
आध्यात्मिक जागृति के मार्ग पर
हे प्रभु, मुझे अपने आप से ज़्यादा आपको याद रखने में मदद करें
और आप सबसे महान राजा बनें, मेरे दिल पर विराजमान हों
मेरे पास आने वाले सभी लोगों को आशीर्वाद दें मेरी उनके लिए बस यही दुआ है कि वे आपका आशीर्वाद महसूस करें और आपके प्यार का अनुभव करें।
तुम मेरी ज़िंदगी हो
और तुम मेरा प्यार हो

तुम मेरा खज़ाना हो और अस्तित्व में मेरी शरण
हो
और मैं आपके प्रति अपनी अटूट वफ़ादारी की प्रतिज्ञा करता हूँ
तेरे प्यार की रोशनी मेरी चाहतों की वेदी पर चमके
और सभी ग्रहणशील दिलों में आपके लिए प्यार जगाने के लिए
आपने मुझे इच्छाशक्ति, दृढ़ निश्चय और शक्ति
दी है
ताकि मैं उन आत्माओं को तुम्हारे पास ला सकूँ
जो तुम्हारे लिए तरस रही हैं
मेरे भाई-बहनों की आत्माएं, उनके अलग-अलग बैकग्राउंड के बावजूद
मुझे एक पारदर्शी मध्यस्थ बनाओ
आपके ज्ञान का प्रकाश उनके दिलों में बहे
और यह उसके दुखों, डर और चिंताओं की परछाइयों
को दूर कर देता है
मैं आपको दिल से बहुत-बहुत धन्यवाद और
धन्यवाद देता हूँ
क्योंकि आपने अपनी पूरी मौजूदगी से मेरे
जीवन को आशीर्वाद दिया है
अपना संदेश फैलाने में मेरी मदद करें
प्रेम, शांति और अच्छाई का संदेश
मैं अपनी बड़ाई नहीं करना चाहता, बल्कि आपकी बड़ाई करना चाहता हूँ
मेरे शब्दों और लेखन के पीछे प्रेरणा हो
ताकि मेरी आवाज़ और शब्दों की वाइब्रेशन
आपको प्रेरणा दे सके
और ताकि तुम्हारी ताकत मेरी इच्छा और पक्के इरादे से बहे

मेरी सबसे बड़ी इच्छा है कि मुझे आपकी कृपा मिले और आपकी इच्छा पूरी हो
मेरे पास आने वाले सभी शोधकर्ता
मैं उन्हें आपके सामने अच्छी आत्माओं के गुलदस्ते के रूप में पेश करता हूँ
उन पर अपनी कृपा बरसाओ
और उन्हें अपनी शांति से भर दो
और मेरे जीवन के इस अंतिम अध्याय में
मैं आपसे अपने कदमों के लिए एकमात्र मार्गदर्शक बनने के लिए कहता हूँ
और मेरे विचारों के लिए सबसे पवित्र प्रेरणा मेरी सबसे बड़ी महत्वाकांक्षा हो
लोगों के मन और दिल को अपनी ओर मोड़ना
मैं आपसे शिष्यों को हर तरह की परेशानी से बचाने की प्रार्थना करता हूँ
और उन्हें अपने जीवन के जल के झरनों से पिला
और वह उनकी देखभाल करती है और उनकी रक्षा
करती है
जागृति, नींद और सपनों में
और आपकी देखभाल उनके साथ हो, चाहे वे कहीं भी हों
अब
हर समय और हर जगह
ऋषि परमहंस योगानंद के कथनों से
लोग ज़िंदगी में कुछ चीज़ें छोड़ने के विचार
के बारे में शिकायत करते हैं
हालांकि वे असल में कई कीमती चीज़ें छोड़ रहे हैं
उनकी चिंताओं में सबसे बड़ी चिंता मन की
शांति है; कभी-कभी वे खुद को भी कुर्बान कर देते हैं।
नाशवान और क्षणभंगुर धन के लिए

किसी व्यक्ति से धन लिया जा सकता है या दुनिया छोड़ने पर उससे धन लिया जा सकता है
वह इसे अपने साथ नहीं ले जा सकता
पैसे की असली कीमत उसे फायदेमंद चीज़ों पर खर्च करने में ही है
और खुद को और दूसरों को इस तरह खुशी देना
जिससे भगवान और हमारी अंतरात्मा खुश हो
जो लोग सिर्फ़ अपनी सुरक्षा और आराम के बारे में सोचते हैं
दूसरों की ज़रूरतों को भूल जाना या
नज़रअंदाज़ करना
वे असल में गरीबी से खिलवाड़ कर रहे हैं
जो एक दिन उनका होगा
जो लोग अपने धन को अच्छे कामों में इस्तेमाल करने के बजाय उससे चिपके रहते हैं
वे अपने अगले जन्म में अपने लिए समृद्धि नहीं लाते
इसके बजाय, वे गरीब पैदा होते हैं, और उनमें अमीरों जैसी इच्छाएँ और चाहत होती है।
जो लोग अपनी दौलत और खुशहाली दूसरों के साथ बांटते हैं
वे जहां भी जाते हैं, सौभाग्य और समृद्धि को आकर्षित करते हैं
जब आप अपनी मर्ज़ी से उन लोगों को देते हैं जो इसके हक़दार हैं
आप पाएंगे कि भगवान हमेशा आपके साथ हैं
वह तुम्हें कभी नहीं छोड़ेगा
उसकी मदद और देखभाल से, आपको किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं होगी
भगवान पर भरोसा रखें, और उनकी मदद आपके पास आएगी और उनकी देखभाल आपको घेरे रहेगी

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि हमारा जीवन सीधे भगवान से आता है
जब हम यह महसूस करते हैं कि हमारा मन, हमारी इच्छाएँ और हमारी गतिविधियाँ
वे सभी भगवान पर निर्भर हैं और उनसे ही अपनी शक्ति प्राप्त करते हैं
फिर हमें उनसे सीधा मार्गदर्शन मिलेगा
हम महसूस करेंगे कि हमारा जीवन उसके अनंत
जीवन के साथ एक है
दुनिया कुदरती और इंसानों के बनाए तूफ़ानों
से भरी पड़ी है, और भगवान इस दुनिया के तूफ़ानों, तूफ़ानों और बुराइयों से बचाने वाली मज़बूत ढाल और सुरक्षित पनाहगाह हैं।
भगवान जहाँ भी हैं, वहाँ कोई डर या दुख नहीं
है। सच्चा विश्वासी ज़िंदगी की लड़ाइयों और मुश्किलों में मज़बूती और पक्के इरादे के साथ खड़ा रहता है, उसे यकीन होता है कि भगवान उसके साथ हैं, उसे हर नुकसान से बचा रहे हैं और एक पल के लिए भी उसका साथ नहीं छोड़ रहे हैं। इस तरह, उसके दिल से डर गायब हो जाता है, और सुरक्षा का पक्का यकीन जड़ पकड़ लेता है।
निडर होने का मतलब है ईश्वर और उनकी सुरक्षा
में विश्वास रखना, और उनके न्याय, ज्ञान, दया, प्रेम और हर जगह मौजूद होने पर विश्वास करना।
डर इंसान को उसकी साइकोलॉजिकल ताकत से दूर कर देता है, दिमाग को धुंधला कर देता है, और दिल की नैचुरल रिदम को खराब कर देता है। इसके अलावा, डर से फिजिकल दिक्कतें होती हैं और साइकोलॉजिकल बीमारियां हो सकती हैं।
चिंता और मानसिक कैद में पड़ने के बजाय,
इंसान को खुद को यकीन दिलाना चाहिए कि वह भगवान की सुरक्षा में सुरक्षित है, जो सब कुछ देखता है,

सब कुछ सुनता है, उसके मज़बूत किले में सुरक्षित है, और उसकी दया और देखभाल से घिरा हुआ है।
चाहे कोई इंसान अफ्रीका के जंगलों में हो,
लड़ाई के मैदान में हो, बीमारी या गरीबी से परेशान हो, उसे खुद को यकीन दिलाना होगा कि भगवान का हाथ खतरे से ज़्यादा ताकतवर है और जो लोग उसकी शरण में आते हैं, उनकी रक्षा करने में सक्षम है। खुद को बचाने का इससे ज़्यादा असरदार तरीका
और कोई नहीं है। बेशक, किसी भी घटना से निपटने में लॉजिक का इस्तेमाल करना चाहिए और साथ ही भगवान की मदद पर पूरा भरोसा रखना चाहिए। विश्वास का मतलब कभी भी हालात के सामने लापरवाह होना या बेवकूफी भरा काम करना नहीं होता। बल्कि, चाहे कुछ भी हो जाए, खुद को यकीन दिलाना चाहिए कि मुश्किल और तकलीफ़देह समय में सिर्फ़ भगवान ही मदद कर सकते हैं, अगर कोई पूरे दिल, आत्मा और होश के साथ उनकी ओर मुड़े।
ज़िंदगी अंधेरे में डूबी हुई है, और कभी-कभी
पैर लड़खड़ा जाते हैं और आगे बढ़ने में हिचकिचाते हैं। हमें ज़िंदगी के अंधेरे रास्तों पर चलते हुए भगवान की रोशनी को अपना गाइडिंग लैंप बनने देना चाहिए। वह अज्ञानता और अंधेरे की रातों में पूरा चाँद है, जागने के समय चमकता हुआ सूरज है, गाइडेंस का लाइटहाउस है, और दुनिया के, कुछ पल के अंधेरे के समंदर में चलने वालों के लिए नॉर्थ स्टार है। दुनिया में परेशानियाँ तो रहेंगी ही, तो गाइडेंस और डायरेक्शन के लिए कोई कहाँ जा सकता है? आदतों, पहले से बनी सोच, और बायस से प्रभावित होकर अपने विचारों का कोई फ़ायदा नहीं है, और अपने माहौल, परिवार, देश या दुनिया का असर सही गाइडेंस देने में नाकाम है।

इसलिए, इंसान को भगवान की ओर मुड़ना चाहिए और आत्मा की गहराई से आने वाली शांत, सुकून भरी आवाज़ को सुनना चाहिए, जो सच्चाई के साथ तालमेल में हो।
मानसिक चिंतन और आध्यात्मिक आत्मनिरीक्षण
के बीच अंतर
अगर कोई व्यक्ति खुद को थ्योरेटिकल नॉलेज से प्रोग्राम करता है
यह एक पोर्टेबल रिकॉर्डिंग डिवाइस बन जाएगा
वह कहावतें दोहराता है और ऊँची-ऊँची बातें
कहता है
दूसरे लोग उन्हें विद्वान मानते हैं
लेकिन ऐसा ज्ञान
यह सच की सीधी समझ से पक्का नहीं होता
और कोई भी आध्यात्मिक उपलब्धि इसकी तुलना नहीं कर सकती
इस प्रकार की शिक्षा या बौद्धिकता
"अहंकार" संवेदी मन से जुड़ा रहता है
जो खुद शारीरिक इंद्रियों से सीमित है सैद्धांतिक ज्ञान से दिव्य ज्ञान प्राप्त
नहीं किया जा सकता
यह सलाह दी जाती है कि अपना कीमती समय बर्बाद
न करें
उन सिद्धांतों पर आधारित जिन्हें असलियत में लागू नहीं किया जा सकता
नहीं तो, वह खुद को एक घने बौद्धिक जंगल के
बीच पाएगा।
सिद्धांतों के दायरे से आगे नहीं बढ़ पाना
इस प्रोसेस से सच का पता नहीं चलेगा
क्योंकि सच्चाई राय और सिद्धांतों से परे है
कई लोग जो इस तरीके को अपनाते हैं
वे अपने ही निजी नतीजों से बंध जाते हैं

अगर कोई व्यक्ति अपनी मानसिक शक्तियों का इस्तेमाल करता है
पैसा और भौतिक चीजें कमाने के लिए, और कुछ
नहीं
उसकी चेतना भौतिक दुनिया की ओर खिंच जाएगी
यह अंतहीन जटिलताओं में उलझ जाता है
इसलिए, बुद्धिमान लोग कहते हैं
किसी व्यक्ति को अपनी सारी मानसिक क्षमताएँ किसी काम में नहीं लगानी चाहिए
जो परमेश्वर ने उसे क्षणभंगुर चीज़ों की खोज करने के लिए दिया था
नहीं तो, वह खुद को चीज़ों की भूलभुलैया में
खो देगा
वह अपने लिए ऐसी पाबंदियां और सीमाएं बनाता
है जिनकी उसे ज़रूरत नहीं होती
इसलिए, उसे अपनी दिमागी ताकत का इस्तेमाल
करना चाहिए
जीवन की आवश्यकताओं को प्राप्त करने में
और अपने नैतिक गुणों को विकसित करने का
प्रयास करना
सही और गलत, हानिकारक और लाभकारी के बीच अंतर करने के लिए
और जब वह अपनी आध्यात्मिक समझ विकसित करता है
वह अपने अंदर ईश्वर को महसूस कर पाएगा
और आध्यात्मिक सत्यों की निश्चितता
घने पदार्थ के पर्दे के पीछे छिपा हुआ
इस अवस्था को आध्यात्मिक आत्मनिरीक्षण कहा जाता है
आध्यात्मिक विकास के सबसे महत्वपूर्ण
तत्वों में से एक
यह भगवान से अपने विचार फुसफुसाने की आदत है
आप खुद एक शानदार पॉज़िटिव बदलाव देखेंगे

तुम्हें यह बहुत पसंद आएगा
हमारी चिंताएँ चाहे जो भी हों
हमारे जीवन में परमेश्वर को पहला स्थान
मिलना चाहिए
जब कोई व्यक्ति कोई शो देखना चाहता है
या नए कपड़े या नई कार खरीदना
क्या यह सच नहीं है कि उसका मन हर समय व्यस्त रहता है?
उन मामलों के बारे में और उन्हें कैसे हासिल किया जाए?
जब तक उसकी इच्छाएँ पूरी नहीं हो जातीं, वह
चैन से नहीं बैठेगा
बल्कि, वह उन इच्छाओं को पूरा करने के लिए लगातार मेहनत करता रहता है
इसलिए, इंसान के मन को भगवान के बारे में
सोचने में लगे रहना चाहिए।
और फिर सभी छोटी, छोटी इच्छाएँ बदल जाएँगी ईश्वर को महसूस करने और उनसे बातचीत करने की तीव्र इच्छा
जब मन ईश्वर से दिल से, जोश से फुसफुसाता है
एक तड़पती आत्मा की गहराई से निकलता हुआ
आत्मा की पुकार ब्रह्मांडीय हृदय को छू लेगी
और जवाब आएगा, और उसके साथ बहुत खुशी होगी बौद्धिक फुसफुसाहट इच्छाशक्ति विकसित करती
है
जब तक आपके पास मनचाहा लक्ष्य पाने के लिए काफ़ी ताकत न हो
जब किसी व्यक्ति का मन और इच्छा ईश्वर के साथ तालमेल में होते हैं
उनमें असीमित शक्ति है
ताकि किसी चीज़ के बारे में सोचना ही उसे
पाने के लिए काफ़ी हो जाए

क्योंकि ईश्वरीय नियम उन लोगों के पक्ष में
काम करता है जो सर्वोच्च इच्छा के साथ तालमेल में रहते हैं
मेरे जीवन की सभी शानदार उपलब्धियाँ
ईश्वर के साथ तालमेल में मन की शक्ति से
हासिल किया गया
जब दिव्य जनरेटर चल रहा हो
मैं जो कुछ भी चाहता हूँ, वह बिना किसी अपवाद
के सच होता है
यह सबसे पहले एक अलौकिक, अदृश्य डिज़ाइन के
रूप में दिखाई देता है
फिर यह ज़बरदस्त ताकत के साथ ज़मीन पर दिखाई देता है
विकास का रहस्य
हम हर अनुभव से गुज़रते हुए आगे बढ़ते हैं, जब
तक हमें एहसास होता है कि हम उनसे कीमती सबक सीख सकते हैं। हम जो भी दर्द और तकलीफ़ महसूस करते हैं, उसका मतलब और मकसद होता है।
मुश्किलों के बावजूद, वे आग की तरह हैं जो
लोहे के अयस्क को पिघलाकर उसे सुंदर, टिकाऊ और कई तरह से इस्तेमाल होने वाले स्टील में बदल देती है।
और मुश्किलों की जलती आग से हम जो समझदारी का स्टील निकालते हैं, वह एक अद्भुत चीज़ है। क्योंकि ज़िंदगी हमारे बेस मेटल को कीमती चीज़ों में बदलकर हमें शुद्ध करती है, ताकि हम इस ज़िंदगी में रत्नों की तरह शुद्ध, स्टील की तरह सख्त, और साथ ही फ्लेक्सिबल और मुड़ने लायक आत्मा के तौर पर जी सकें, जो मुश्किलों और मुश्किलों के दबाव में टूटे बिना।
जब हम गुस्से से बिगड़े हुए, बेरहमी से जख्मी चेहरे देखते हैं, तो उन्हें देखकर हमें अपनी

आत्मा से बुराई को दूर भगाने की इच्छा होती है— एक ऐसी आत्मा जो बुरे इरादों और गहरी नाराज़गी के अलावा किसी और चीज़ से अछूती हो, जो हमारे अंदर की पवित्र ईश्वरीय छवि को धुंधला कर देती है, ठीक वैसे ही जैसे कालिख शीशे को खराब कर देती है। दूसरों के दर्दनाक कामों से हमारे अंदर अपने व्यवहार को सुधारने और खुद को कंट्रोल करने की इच्छा जागनी चाहिए, ताकि हम अपनी बेकाबू इच्छाओं के मालिक बन सकें, न कि उनके गुलाम।
अच्छे शब्द कई बीमारियों का एक अद्भुत इलाज हैं, इनमें एक शक्तिशाली, लगभग जादुई, मैग्नेटिक ताकत होती है जो बोलने वाले को बहुत सारा आशीर्वाद और खुशहाली लाती है। जो लोग आराम देने वाले, कोमल शब्दों का इस्तेमाल करते हैं, उन्हें बिना किसी रुकावट के अपने अंदर एक हल्का सा करंट बहता हुआ महसूस होता है, उनका शरीर बहुत सारी शांति से भर जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि वह करंट अपने ऊंचे सोर्स से जुड़ा होता है, हमेशा बहता रहता है और हमेशा उन आत्माओं तक पहुंचता है जो उसके साथ तालमेल बिठाती हैं। फिर वे खुशी के इस बहाव को शांति चाहने वाली आत्माओं तक पहुंचा पाएंगे।
हर दिन, एक इंसान अपना चेहरा देखने के लिए
आईने में देखता है क्योंकि वह दूसरों को सबसे अच्छा दिखना चाहता है। तो फिर, उनके लिए यह कितना ज़्यादा ज़रूरी है कि वे रोज़ खुद के साथ खड़े हों और अंदर के एनालिसिस के आईने में देखें कि चमकती हुई ऊपरी दिखावट के पीछे क्या है? क्योंकि जो कुछ भी बाहर से आकर्षक होता है, वह अंदर से ही आकर्षक होता है और कोई भी चीज़ आत्मा के आईने को खराब नहीं कर सकती। पवित्रता गुस्सा, नाराज़गी, जलन और नफ़रत जैसी साइकोलॉजिकल कमज़ोरियों जैसी

है। जो कोई भी आत्मा के स्वभाव से अलग इन चीज़ों से खुद को आज़ाद करने की कोशिश करेगा, उसके अंदर से अंदरूनी सुंदरता की रोशनी फैलेगी और उसे वह महसूस होगा जो शांत आत्मा वाला इंसान महसूस करता है।
एनालिसिस से हमें पता चलता है कि इंसान की
तीन तरह की प्रॉब्लम होती हैं: कुछ प्रॉब्लम और डिसऑर्डर इंसान के शरीर पर अटैक करते हैं, कुछ दिमाग पर अटैक करते हैं, और एक तीसरी कैटेगरी है जो आत्मा के रास्ते रोकती है।
बीमारी, बुढ़ापा और मौत शरीर के सामने आने
वाली मुश्किलें और रुकावटें हैं। लेकिन, साइकोलॉजिकल बीमारियां उदासी, डर, गुस्सा, दबी हुई इच्छाओं, नाराज़गी, नफ़रत, इमोशनल जुनून, बुखार जैसी घबराहट और दिमागी ताकत को कमज़ोर करने वाले साइकोलॉजिकल कैंसर के ज़रिए मन पर हमला करती हैं। लेकिन, सबसे खतरनाक बीमारी आत्मा की बीमारी है, जो अज्ञानता में दिखती है, जिससे बाकी सभी बीमारियां पैदा होती हैं और फैलती हैं। सार्वभौमिक मानव
मास्टर परमहंस की शिक्षाओं से प्रेरित
अलग होते समुद्रों के पार
अस्तित्व के एक दूरस्थ कोने में ब्रह्मांडीय मानव मुझे दिखाई दिया
भव्य चमक के साथ
यह सूरज के उगने और चमकने की नकल करता है उनका घर प्राचीन जंगलों के बीच में था
मैंने उसे ज्ञान के सुनहरे मैदानों में टहलते देखा
युवावस्था की जीवंतता के साथ
और बच्चों की खुशी
वह नए चाँद की जादुई चमक का सपना देखता है

वह अनगिनत घरों के बीच घूमता रहता है वह हल्केपन और फुर्ती के साथ उभरता है सदियों और युगों के द्वारों से
एक पल के लिए अजीब आकृति दिखाई दी
फिर वह गायब हो गया
फिर यह फिर से उभरा
लुप्त होने और गायब होने को चुनौती देना अनंत आकाश के ईथर की तरह जड़ा हुआ
और उसके चेहरे से कई मशालें चमक रही थीं जलती हुई लालसा की कहानियाँ सुनाई जाती हैं
और जलती हुई भावनाएँ
और युवा सुंदरता
और शुद्ध युवा प्रेम
उसकी आँखों से विश्वास की चमक निकल रही थी
और आत्मविश्वास भरी उम्मीद की एक गुलाबी
किरण
और बिजली जो आँखों को चकाचौंध कर देती है दृढ़ता और क्षमता के लिए
यह ब्रह्मांड के कोनों को रोशन करता है
इसकी रेंज सबसे दूर के तारों तक पहुँचती है क्या अथाह महिमा है!
हे ब्रह्मांडीय मानव, तुम्हारे महासागरीय हृदय से निकलते हुए
मैंने आपके शानदार, चमकदार रूप को बहुत देर
तक देखा है
मैंने अनगिनत एक्सटेंशन और सीक्रेट्स देखे ऐसा लगा जैसे मैंने इंसानी आत्मा को प्रकट होते देखा हो
अपनी सारी शान और भव्यता में
ईस्ट-वेस्ट पत्रिका

दुनिया में बुराई से ज़्यादा अच्छाई है

जब शक हो, तो हमें महान लोगों की ज़िंदगी याद रखनी चाहिए। यह सच है कि हम इंसान हैं, लेकिन भगवान ने हमें बहुत ज़्यादा ताकत दी है जिसका हम बहुत कम इस्तेमाल करते हैं, तो बुढ़ापे, बीमारी और दुख के डर से क्यों कांपें?

हमें शरीर की देखभाल के लिए जो कुछ भी कर सकते हैं, वह करना चाहिए, लेकिन हमें डर के आगे नहीं झुकना चाहिए या खुद को अज्ञानता के ढेर में नहीं दबाना चाहिए। शरीर पूरा इंसान नहीं है।

इस दुनिया में अच्छाई बुराई से ज़्यादा है क्योंकि भगवान ही सबसे बड़ी ताकत है। लेकिन जब बुराई हम पर आती है, तो हमें लगता है कि हमारे पास उसे कंट्रोल करने या उसकी पकड़ से बचने की कोई ताकत नहीं है।

बुराई के तूफ़ान तो आएंगे ही, लेकिन हम उनके
असर पर काबू पा सकते हैं और उनसे ऊपर उठ सकते हैं।

हमें ज़िंदगी इसलिए नहीं मिली कि हम उससे
खत्म हो जाएं, बल्कि इसलिए मिली है कि हम हमेशा रहने का एहसास करें, और हमें यह सच याद रखना चाहिए।

बिना सोच की आज़ादी के, कोई भी खुद को साफ़,
सहज और नैचुरल तरीके से ज़ाहिर नहीं कर सकता। याद रखें कि आप असल में आज़ाद हैं। इच्छा शक्ति हमेशा आज़ाद होती है।

अगर आप अपनी विलपावर का सही इस्तेमाल करते
हैं, तो यह आपके लिए नए कर्म बनाएगी, लेकिन ज़्यादातर लोग बदलना या कोशिश नहीं करना चाहते, इसलिए वे मुश्किलों के सामने टूट जाते हैं और चैलेंज का सामना नहीं कर पाते।

जो इंसान अपनी मर्ज़ी से कुछ भी करता है, वह आज़ादी नहीं है क्योंकि वह अपनी इच्छाओं से बंधा होता है, और इसलिए उसके कामों को आज़ादी बिल्कुल नहीं कहा जा सकता।

सच्ची आज़ादी का मतलब है हर काम समझदारी से, अपनी मर्ज़ी से करना। अगर कोई अपनी मर्ज़ी को एक्टिवेट करता है और उसे अच्छे और फायदेमंद कामों के लिए इस्तेमाल करता है, तो वह अपने पिछले कामों के नतीजों को कंट्रोल कर सकता है, जो ज़रूर उसके पीछे आएंगे।

अगर आप अपने काम समझदारी और इच्छाशक्ति से
करते हैं, तो आपके पिछले गलत कामों की ताकत कमज़ोर हो जाएगी और आपकी अच्छी आदतें मज़बूत हो जाएंगी।

गहरी जड़ें जमा चुकी आदतें हमें एक तरह से गुलाम बना लेती हैं, और इसलिए हम सच्ची आज़ादी में नहीं जी पाते।

हम लगातार वही चाहते हैं जो हमारे पास नहीं
है और उन चीज़ों से जुड़ जाते हैं जो ज़रूरी नहीं हैं। एक बार जब कोई चीज़ हम पर कब्ज़ा कर लेती है, तो हम कुछ समय के लिए अपनी आज़ाद मर्ज़ी खो देते हैं। जैसे पूर्वी लोग पुराने रीति-रिवाजों के गुलाम हैं, वैसे ही पश्चिमी लोग भी आज के रीति- रिवाजों के गुलाम हैं। हम अपनी किस्मत खुद बनाते हैं और उसके गुलाम बन जाते हैं।

एक बच्चा बुरे परिवार में क्यों पैदा होता है जबकि दूसरा अच्छे परिवार में? उनमें से हर एक ने पिछले जन्म में अपनी आज़ादी का इस्तेमाल एक खास

तरीके से जीने के लिए किया और इस तरह इस जन्म में उन हालात को अपने ऊपर ले आया।
भगवान के बिना कोई सच्ची आज़ादी नहीं है।
हमें लगातार उनके बारे में सोचना चाहिए। हमारी चिंताएँ और विचार चाहे जो भी हों, भगवान को हमारे दिल में सबसे पहले जगह मिलनी चाहिए।
और जब हम सच में उसके साथ जुड़ जाते हैं, तो हमें उसकी दिव्य मदद से, किसी भी समय, वह सब कुछ करने की काबिलियत मिल जाएगी जो हमें करना चाहिए। शिष्य के लिए सलाह
एक छात्र ने शिक्षक परमहंस से पूछा
उसे कुछ सेल्फ-डेवलपमेंट सलाह देने के लिए, उन्होंने कहा
अगर आप प्यार पाना चाहते हैं
उन लोगों से प्यार करना शुरू करें जिन्हें आपके प्यार की ज़रूरत है
और अगर आप दूसरों से उम्मीद करते हैं
आपके प्रति वफ़ादार और ईमानदार रहना
उनके प्रति ईमानदार और वफ़ादार रहें
और अगर आप चाहते हैं कि दूसरे लोग गलत और चालाकी से काम न करें
अपने विचारों में धोखे को न आने दें
ऐसा काम न करें जिससे दूसरों को नुकसान हो

अगर आप चाहते हैं कि दूसरे लोग आपके साथ सहानुभूति रखें
उन्हें दया दिखाकर शुरुआत करें
खास तौर पर अपने आस-पास के लोगों के प्रति
अगर आप चाहते हैं कि दूसरे आपका सम्मान करें आपको उनमें से छोटे और बड़े दोनों का सम्मान करना चाहिए
अगर आप दूसरों से शांति चाहते हैं
आपको सद्भाव से भरा जीवन जीना चाहिए
अगर आप चाहते हैं कि लोग धार्मिक हों
हिम्मत रखें और दूसरों को भी महसूस होने दें
आप एक अच्छे रोल मॉडल हैं और वे आप पर भरोसा
कर सकते हैं
संक्षेप में, वह सब कुछ जो आप दूसरों को
दिखाना चाहते हैं
अच्छे कामों का एक फ़ायदा यह है कि
इसे पहले अपने जीवन में दिखाओ
आप पाएंगे कि लोग आपके प्रति उसी तरह से प्रतिक्रिया करते हैं
अगर आप उन एरिया को पहचान सकते हैं जहां
ज़रूरत है
अपने जीवन को विकसित और बेहतर बनाने के लिए निराश हुए बिना या हीन भावना विकसित किए बिना

और अगर आप अपनी पर्सनैलिटी को बेहतर बनाने के लिए लगातार काम करते हैं
तब आपका बिताया गया समय ज़्यादा सार्थक और फ़ायदेमंद होगा
क्या होगा अगर आप इसे इच्छाओं पर खर्च कर
दें?
कि लोग खुद को बेहतर बनाएँ
आपका अच्छा उदाहरण और सही तरीका
दूसरों को बदलने की ज़्यादा क्षमता
तुम्हारी मात्र इच्छाओं, तुम्हारे क्रोध और तुम्हारे शब्दों से
काश्मुस अनगिनत हैं
आप सभी अच्छी चीजों का स्रोत हैं
और सारी शक्ति का स्रोत
हे प्रभु, हमें आशीर्वाद दें
ताकि हम पर आपकी कृपा हो
हमारे स्वास्थ्य में
और हमारी बौद्धिक आकांक्षाएँ
हमारी आध्यात्मिक अभिव्यक्तियों में आप सितारों में चमक हैं
परमाणुओं में ऊर्जा
और दिलों में दया

सुंदरता ईमानदारी में निहित है
महानता ईमानदारी में निहित है
हमें खुद को रिचार्ज करने में मदद करें
आपकी सर्वोच्च शक्ति से
अपनी असीम बुद्धि से
और आपकी असीम प्रामाणिकता के साथ
आइए हम यह पहचानें कि आप स्वास्थ्य का स्रोत हैं
और जीवन का वातावरण
और सारी समझ और ज्ञान का स्रोत
हमें अज्ञानता और उसके प्रभावों से मुक्त
करें
भय और चिंताओं का
आपकी बुद्धि की बाढ़ बह जाए
हमारे जीवन का सारा मलबा और बर्बादी
उन पर्दों को फाड़ दो जो हमसे अपना चेहरा छिपाते हैं
आइए हम आपको बहुत उज्ज्वल प्रकाश के साथ देखें
हमारे जीवन के क्षितिज पर अनगिनत सूरज
आइए हम आपको एक लगातार नई शक्ति के रूप में महसूस करें
हमारे विचार प्रेरित करते हैं

और हमारी आत्माओं को पोषण दें हमारा शरीर भोजन करता है
और हमारे सपने सच होते हैं
आमीन
ज़्यादातर लोग नहीं जानते क्यों
इस धरती पर उनकी मौजूदगी से
उनका मानना है कि जीवन का उद्देश्य
यह इच्छाओं की पूर्ति है
जीवन की आवश्यकताओं को प्राप्त करना
आनंद और मानवीय प्रेम की तलाश
और आखिर में आखिरी बुलाने वाले के सामने
सरेंडर कर दो
लोग अपना जीवन शुरू करते हैं
विशिष्ट रुचि वाले प्रोग्रामर
और वे इच्छाएँ जो अतीत में पूरी नहीं हुईं
और वे कोशिश करते हैं – अपनी बची हुई थोड़ी सी आज़ाद इच्छा के साथ –
दूसरे की इच्छाओं और कामों की नकल करना
अगर वे व्यापारियों के साथ मिलते-जुलते हैं
वे उनके जैसा बनना चाहते हैं
और अगर वे कलाकारों के साथ जुड़ते हैं
कला उनके लिए सब कुछ बन जाती है

भगवान चाहते हैं कि हम इस दुनिया में प्रैक्टिकल बनें
उसने हमें एक भूख दी है जिसे पूरा करने के लिए हमें काम करना होगा
लेकिन भोजन और आश्रय की तलाश
पैसा और संपत्ति, और कुछ नहीं
इसका मतलब है कि इंसान अपनी खुशी का सोर्स
भूल जाता है।
यह सच है कि हमें काम करना होगा
अपनी ज़रूरतें पूरी करने के लिए
और हम अपने सही लक्ष्यों को पाने की कोशिश करते हैं
लेकिन सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण
अपने दिलों को परमेश्वर के लिए खोलना
हम जो कुछ भी करते हैं, उसमें उनका मार्गदर्शन और मंज़ूरी मांगते हैं।
तो फिर हमें जीवन के स्कूल में सफल होना चाहिए
क्योंकि हमें हमारे निर्देश मिलेंगे
महान प्रबंधक और निपटानकर्ता से
वह जो जानता है कि हमें क्या चाहिए
हमारे लिए सबसे अच्छा क्या है?
इसलिए, हमें उस पर भरोसा रखना चाहिए

हम उसकी बुद्धिमान इच्छा के आगे झुकते हैं गुरु परमहंस को उनके शिष्यों के पत्र
तुम्हारे पास आने की याद अभी भी ताज़ा है
इनर कल्चर पत्रिका के खंड XIV में
अलग-अलग देशों के लेखकों द्वारा भेजे गए पत्र
हम इसमें से ये बातें कोट करते हैं:
मैं आपको बताना चाहता हूँ कि आपकी शिक्षाओं
को ध्यान से पढ़ने के बाद
मुझे आध्यात्मिक ज्ञान मिला
जिसकी मैंने हमेशा तलाश की है
आपकी शिक्षाओं ने मेरे लिए खुशियों के दरवाज़े खोल दिए हैं

* * *

मैं रोज़ाना आपके आध्यात्मिक वचनों का
अभ्यास करता हूँ
मुझे लगता है कि नकारात्मक विचार धीरे-धीरे
कम हो जाते हैं
डर दूर हो गया है
मैं अपने जीवन के हर पल का आनंद लेता हूँ
आपकी मदद के लिए आपको धन्यवाद

* * *

मुझे बहुत से आशीर्वाद मिले

आपकी आध्यात्मिक शिक्षाओं से
मैं आपके विचार पढ़ने का बेसब्री से इंतज़ार
कर रहा हूँ
मैं इसे अपने जीवन में लागू करने की पूरी
कोशिश करता हूँ
आपकी शिक्षाएँ सुंदर और लाभकारी हैं

* * *

मुझे आपकी अद्भुत फिलॉसफी में
क्या चीज़ तारीफ़ और प्रेरणा देती है
आपने मुझे जो कुछ भी दिया है, उसके लिए मेरा दिल से शुक्रिया
सहायता और मनोवैज्ञानिक आराम से

* * *

मुझे हर हफ़्ते ऐसा लगता है कि मुझे यह मिल रहा है
आपकी शिक्षाओं से एक नया सबक
मुझे हर लेसन में मज़ा और ज्ञान मिलता है

* * *

मेरे दिल की गहराई से धन्यवाद
मुझे अपने अंदर के इंसान को समझने में मदद करने के लिए
और मुझे मेरे अंदर छिपी शक्तियों का एहसास कराने के लिए

और मेरी समझ को परमेश्वर का प्रकाश दिखाने के लिए
आपसे मिली शिक्षाओं के माध्यम से

* * *

मुझे आज भी आपसे मिलना याद है
वह चार साल से मेरे ख्यालों में जी रही है
मुझे आज भी भगवान पर आपका पूरा विश्वास याद
है
और मानवता के लिए आपका प्यार
इससे मुझे खुद को जानने में मदद मिली
जब मुझे लगा कि मैं अकेला हूँ
मेरा कोई दोस्त नहीं है और कोई भी ऐसा नहीं है
जो मुझसे हमदर्दी रखता हो
इससे मुझे आत्मविश्वास मिला और मेरा हौसला
बढ़ा
इसने मुझे जीवन की परिस्थितियों का सामना
करने में हिम्मत रखने के लिए प्रेरित किया

* * *

चालीस वर्षों तक
मैंने विज्ञान और ज्ञान की अलग-अलग ब्रांच की पढ़ाई की
लेकिन मुझे उस सारी पढ़ाई से कुछ नहीं मिला

आपकी शिक्षाओं से मैंने जो सीखा है, उसके
समान ही कुछ

* * *

आपकी शिक्षाओं को पढ़कर मुझे बहुत लाभ होता
है

अगर ज़्यादा संख्या में लोग

वे आपके आइडिया को स्टडी करते हैं और लागू करते हैं

हम जिस दुनिया में रहते हैं वह होगी

इससे बेहतर है

* * *

मैं आपको दिल से धन्यवाद देना चाहता हूँ

मेरे जीवन में आए आशीर्वाद के लिए

जब से मैंने आपकी शिक्षाओं को ध्यान और एकाग्रता से पढ़ना शुरू किया

धन्यवाद, और भगवान आपके शानदार प्रयासों को आशीर्वाद दें

और आपका काम मानवता की सेवा के लिए समर्पित
है

* * *

क्योंकि मैंने आपसे मेरी सफलता के लिए प्रार्थना करने को कहा था

मेरी स्थिति में काफी सुधार हुआ है

मेरा बहुत-बहुत शुक्रिया और उम्मीद है कि आप प्रार्थना करते रहेंगे।

* * *

जब मुझे आपका आखिरी मैसेज मिला
मैं अभी भी शक के अंधेरे जंगल में भटक रहा था
और उसे उस जंगल से बाहर निकलने का रास्ता
दिखाई नहीं दे रहा था
लेकिन भगवान का शुक्रिया, और आपकी खास दुआओं
का
रास्ता साफ़ हो गया और भगवान में मेरा
विश्वास मज़बूत हो गया
मेरी स्थिति हर तरह से बेहतर हुई
और कृपया मुझे अपनी प्रार्थनाओं में हमेशा
याद रखें

* * *

आपकी शिक्षाओं से मुझे बहुत मदद मिली है
और मुझे इससे बहुत फ़ायदा हुआ
और यह बात मुझे पक्के सबूतों के साथ साबित
हुई
आपकी आध्यात्मिक बातों और पॉजिटिव सोच का
असर
मैं कृतज्ञता से अभिभूत हूँ
क्योंकि मुझे सेहत, खुशी और शांति महसूस होती
है

मुझे लगता है कि मैं मेडिटेशन में रोज़ाना तरक्की कर रहा हूँ

* * *

अगर आपकी अद्भुत, प्रेरणा देने वाली
शिक्षाएँ न होतीं

इस धरती पर मेरा जीवन बहुत सीमित होता

मैं आपके खास ध्यान के लिए आपको धन्यवाद देना चाहता हूँ

जो उसने मुझे पिछले तीन सालों में दिया है

* * *

स्पिरिचुअल कल्चर मैगज़ीन के लिए धन्यवाद

जिसमें मुझे हर दिन आत्मा के लिए आशीर्वाद और पोषण मिलता है

मैं भगवान का शुक्रिया अदा करता हूँ
जिन्होंने मुझे आपसे और आपकी शिक्षाओं से मिलवाया।

* * *

मैं आपके हर महीने के खतों के लिए आपको
धन्यवाद देना चाहता हूँ

मुझे आखिरी मैसेज प्रेरणा से भरा लगा

ताकि मैं इसे लिटरेचर क्लास में अपने स्टूडेंट्स को पढ़कर सुनाऊं

उन्होंने इसके कंटेंट पर पॉजिटिव रिस्पॉन्स दिया

यह हम सभी के लिए खुशी का मौका था

आपने लेटर में जो आइडिया दिए, उनसे मैं बहुत प्रभावित हुआ।

इतना कि मैं इसे अपने स्टूडेंट्स के साथ शेयर करना चाहता था

इस संदेश ने गहरी सोच की स्थिति पैदा की

और आत्मा के रहस्यों का आत्मनिरीक्षण

मुझे लगता है कि इससे मुझे प्रॉब्लम सॉल्व
करने में मदद मिलेगी

और जीवन के अनुभवों से समझदारी और सकारात्मक तरीके से निपटना

* * *

आपकी शिक्षाएँ अमूल्य हैं

मैं आपका एक भी लेसन मिस नहीं करना चाहता

गुरु परमहंस के व्याख्यानों से
जब आत्मा की खुशी बढ़ जाती है
स्वयं की गहराइयों में छिपा हुआ
क्षणिक संवेदी सुखों की एक मोटी परत
आत्मा की सुनहरी चमक फीकी पड़ जाती है
और पारदर्शी आत्मा की क्षमताएँ छिपी हुई हैं पदार्थ के घनत्व के पीछे
जब किसी का मन आकर्षित होता है
ईर्ष्या और जलन के लिए
और वह डर और चिंताओं के बादलों से घिरा हुआ है वह दुखी और बेचारा हो जाता है
और वह शक्तिहीन था
लेकिन जब वह उसी ध्यान को केंद्रित करता है

प्रेम, शांति और सद्भाव की ओर
वह बहुत खुश महसूस करता है
आत्मा खुश महसूस करती है
जब आप शारीरिक इच्छाओं से दूर हो जाते हैं दुख और पीड़ा के साथ मिश्रित
पारदर्शी आत्मा के फ़ायदों के लिए परिष्कृत सुखों से भरपूर
अगर आत्मा पूरी तरह से डूब गई है
इस दुनिया के कठोर सुखों के साथ
उसे रिसर्च में कोई दिलचस्पी नहीं रहती सर्वोच्च सुखों के बारे में
और आत्मा के आनंद का स्वाद चखने में असमर्थ
कई लोग तर्क दे सकते हैं
भौतिक सुखों को त्यागना
इस दुनिया में यह लगभग नामुमकिन है
या लोगों के साथ रहते हुए
उनके विचार पूरी तरह से भौतिक मामलों के इर्द-गिर्द घूमते हैं
लेकिन आम आदमी के लिए यह ज़रूरी नहीं है
दुनिया को छोड़कर पहाड़ों और जंगलों में चले जाना
शांति और सुकून पाने के लिए
बल्कि, उसे इस दुनिया में होना चाहिए
इसकी शक्तिशाली धाराओं को खुद को बहा ले जाने
की अनुमति दिए बिना
ताकि दुनिया की उथल-पुथल भरी लहरें उसे
परेशान न करें
उसे अपने आस-पास के माहौल के प्रति नेगेटिव
नहीं होना चाहिए
एक ही समय पर
उसे भौतिकवाद को खुद को अंधा नहीं करने देना चाहिए

[illegible]

उसने अपना कटोरा पानी से भरा , सोने के टुकड़े को अपने बैग में रखा , और फिर आराम करने के लिए सड़क के किनारे बैठ गया।

उसी समय , एक नौजवान सड़क पर थकावट से हांफता हुआ दिखाई दिया। वह साधु के पास गया और उससे कहा , "मैंने आज कुछ नहीं खाया है और मुझे आगे लंबा सफ़र करना है। क्या आपके पास अपने साथी को सफ़र में "?खिलाने के लिए रोटी का एक टुकड़ा है

साधु ने जवाब दिया , "खुशी और सम्मान के साथ , और मुझे आपके साथ अपनी रोटियां बांटने में खुशी होगी। " फिर उसने थैले की ओर इशारा करते हुए उससे "कहा , "कृपया जो उपलब्ध है , ले लीजिए।

जैसे ही युवक थैले से रोटी निकाल रहा था , सोने का पत्थर गिर गया , तो साधु ने उसे पकड़ लिया और एक तरफ रख दिया।

जब वे खा रहे थे , तो वह जवान आदमी सोने को घूरता रहा , उसकी तारीफ़ करता रहा , और साधु को उसकी अच्छी किस्मत और उसके पीले पत्थर से मिली सुरक्षा , सलामती और मन की शांति के लिए बधाई देता रहा।

जब युवक अपने रास्ते पर जाने के लिए उठा , तो साधु मुस्कुराया और पत्थर उसके हाथ में रख दिया। युवक को अचानक मिली इस दौलत से बहुत हैरानी हुई , और वह बहुत ज़्यादा खुशी से चल पड़ा , किसी बात पर ध्यान नहीं दे रहा था।

लेकिन इसके बावजूद , अजीब विचार उसे परेशान कर रहे थे , उसे परेशान कर रहे थे , और वह उन्हें चुप नहीं करा पा रहा था या उनसे छुटकारा नहीं पा रहा था। अचानक , उसने रास्ता बदला और साधु के पास लौट आया, अपना खजाना अपने उपकारकर्ता के सामने रख दिया और , तारीफ़ और सम्मान से झुककर उसे नमस्ते :करने के बाद , कहा

मुझे अच्छी तरह पता है कि आपने मुझे जो "
पत्थर दिया है , वह कितना कीमती है , लेकिन मुझे
लगता है कि आपके पास इस सोने से भी ज़्यादा कीमती
कुछ है , और मैं भगवान के नाम पर आपसे गुज़ारिश
करता हूँ कि आप अपनी उस अमीर आत्मा में जो चीज़
"!रखते हैं , उसी से मुझे यह सोना दे पाए
खुशहाली के समय लोग भगवान को धन्यवाद देते
हैं
उनके प्रचुर और असंख्य आशीर्वादों के लिए
लेकिन जब माहौल उदास हो जाता है
दुर्भाग्य आता है
शिकायत और नाराज़गी तो होगी ही
और हममें से ज़्यादातर लोग अपना जीवित
विश्वास खो रहे हैं
उसकी कसम जिसकी आँख कभी नहीं सोती
हम आपदाएँ और मुश्किल हालात बनाते हैं
हमारा ध्यान और ध्यान का केंद्र
अगर हम कोई पॉज़िटिव रास्ता खोजें
हमें उम्मीद की एक किरण दिखी होती
हमें ईश्वरीय मदद पर भरोसा रखना चाहिए
और जिसने हमें बनाया है , वह हमें नहीं
छोड़ेगा
कठिन परिस्थितियों के बावजूद
जीवन का संघर्ष
और दृश्य उदास है
अगर हम पूरे भरोसे के साथ भगवान का
मार्गदर्शन मांगेंगे , तो हमें वह मिलेगा।
जिसके पास बच्चों जैसा विश्वास और भरोसा
होगा , उसे मदद मिलेगी
अस्तित्व के सभी तत्व मिल जाएंगे
उसे जो चाहिए उसे पाने के लिए

और विवेक
मुक्त इच्छा
स्वर्गीय आज्ञाएँ
अगर वह सही रास्ता चुनता है , तो उसे इनाम
मिलेगा ; नहीं तो , उसे अपने कामों का नतीजा भुगतना
होगा।
उसे अपने टेम्पररी स्टे के दौरान अपने
बर्ताव का हिसाब देना होगा।
भगवान की इस भूमि पर
इंसान ने भगवान से मिली इस आज़ादी का गलत
इस्तेमाल किया है
नतीजतन , उसने खुद पर अज्ञानता और शारीरिक और
बौद्धिक दर्द ला दिया
अकाल मृत्यु और अन्य बीमारियाँ
वह जो बोता है , वही काटता है , और कारण और
प्रभाव का नियम सभी पर लागू होता है
किसी व्यक्ति का आज का दिन उसके बीते हुए
दिनों पर निर्भर करता है
उसका भविष्य इस बात पर भी निर्भर करता है कि
वह कैसे रहता है
और वह अपना आज का दिन इसी के साथ बिताता है
और अपनी चेतना की मिट्टी में बोए गए बीजों की
क्वालिटी पर
इस प्रकार , मनुष्य , यद्यपि परमेश्वर की छवि
में बनाया गया है
उसकी आत्मा में छिपी हुई दिव्य शक्तियाँ हैं
अपनी गलतियों की वजह से वह उन शक्तियों का
इस्तेमाल करने का अधिकार खो देता है
और वह खुद पर जो पाबंदियां लगाता है
तर्क के नियमों का उल्लंघन
आत्मा का अस्थायी शरीर से संबंध , जो खराब हो
सकता है

और पर्यावरण , जेनेटिक , या ग्लोबल असर के आगे
झुकना
यह इंसान की निराशा , हताशा , दुख और असफलताओं
के कारणों में से एक है।
इसलिए , उसे अपना रास्ता ठीक करना होगा
वह अपनी चेतना के कम्पास को फिर से कैलिब्रेट
करता है
अगर वह खुद को जानना चाहता है
और वह अपने परम स्रोत से फिर से जुड़ जाता है
वह अपने जीवन के बर्तन को अच्छाई , प्रकाश और
ज्ञान से भर देता है
समुद्र को एक ही बार में नहीं रोका जा सकता
इसी तरह , सीमित मानवीय चेतना ब्रह्मांडीय
चेतना को समाहित नहीं कर सकती
लेकिन यह उन लोगों के लिए मुमकिन है जो
पाबंदियों से आज़ाद होने के लिए उत्सुक हैं और
काम कर रहे हैं
और असीमित संपूर्ण चेतना की दहलीज तक
पहुँचना
और वह उन्हें अपने अनुग्रह से बढ़ाता है और
अल्लाह जिसे चाहता है बेहिसाब रोज़ी देता है
मांगो तो तुम्हें दिया जाएगा
खटखटाओ और तुम्हारे लिए खोल दिया जाएगा
अगर तुम शुक्रगुज़ार हो तो मैं ज़रूर
तुम्हारी तरफ़दारी बढ़ाऊँगा
शब्दों का गलत इस्तेमाल सबसे खतरनाक और
विनाशकारी हथियारों में से एक है
घबराहट का एक बड़ा कारण कठोर और चोट पहुँचाने
वाली बातें हैं
किसी को भी गपशप या बेकार की बकवास से बचना
चाहिए

झगड़ों और विवादों से बचें , और गुस्सैल
स्वभाव से छुटकारा पाएं
अगर पति या पत्नी को गुस्सा आए और उनमें से
कोई एक दूसरे को भड़का दे
सबसे अच्छा तरीका है कि दूसरा व्यक्ति चलकर
जाए
और जब तक तूफ़ान थम न जाए , जवाब देने से बचना
और अगर उनमें से कोई चोट पहुँचाने वाले शब्द
बोलता है
दूसरे व्यक्ति के लिए बेहतर है कि वह एक जैसे
शब्दों से जवाब न दे
बल्कि , तब तक शांत रहें जब तक विचार शांत न हो
जाएं और मूड ठंडा न हो जाए।
अगर पत्नी अपने पति पर चिल्लाए और वह ज़ोर से
:चीखकर जवाब दे , तो पति को दोहरी तकलीफ़ होगी
पहली बार उसके तीखे शब्दों से , और दूसरी बार
उसके निर्णायक शब्दों से
इसलिए , वह मुख्य रूप से खुद को नुकसान
पहुँचाता है
इससे तलाक या दूसरे बुरे नतीजे हो सकते हैं
ज़िद या दूसरों को नीचा दिखाने वाले रवैये से
भी बचना चाहिए
साथ ही , किसी को भी झगड़े और लड़ाई में शामिल
नहीं होना चाहिए।
बल्कि , तब तक इंतज़ार करना चाहिए जब तक मन
शांत और मानसिक शांति वापस न आ जाए।
किसी को भी अपनी शांति चुराने न दें
बोलकर (या लिखकर) बेइज्जती करके दूसरों की
शांति भंग न करें
शब्दों का गलत इस्तेमाल सबसे खतरनाक और
विनाशकारी हथियारों में से एक है

और वह इस सच्चाई पर सोचता है कि "आप जीवन के सागर
"का एक ज़रूरी हिस्सा हैं
जागरूकता असीम और अंतहीन है
यह सबसे दूर के तारों तक भी फैला हुआ है
यह ब्रह्मांड के हर परमाणु में व्याप्त है
यहाँ तक कि सबसे छोटे इलेक्ट्रॉन भी
एक व्यक्ति को यह महसूस होना चाहिए कि वह
ब्रह्मांडीय चेतना के सागर के साथ एक है
और परिवार और राष्ट्रीयता से आगे बढ़ना
वह पहचानता है कि वह बड़े मानव परिवार का
सदस्य है
एकरसता और विविधता के बीच आनंद
आपको ऐसा मज़ा पसंद नहीं है जो बहुत ज़्यादा
एक जैसा हो और जिसमें वैरायटी की कमी हो
बल्कि , वह एक ऐसी खुशी चाहती है जो गतिशील और
जीवंत हो
यह अपनी खासियत की वजह से ध्यान खींचता है
यह अपनी भव्यता से मन को मोहित कर लेता है
और यह दिल को अपनी मिठास से भर देता है
यह आपको अपने बहुत मीठे स्वभाव से संतुष्ट और
प्रभावित रखता है
रुक -रुक कर आने वाली खुशी
यह मन को उत्तेजित करता है लेकिन इच्छाएँ
पूरी नहीं करता
और एकरसता से भरे सुख बोरियत पैदा करते हैं
और खुशी जो बस थोड़ी देर तक रहती है
फिर यह गायब हो जाता है , और पीछे छोड़ जाता है
पछतावा जो एक अनचाही खुशी है
और वह खुशी जो चमकती और गायब हो जाती है
आपको कन्फ्यूजन और बेपरवाही की हालत में
छोड़ना एक ऐसी खुशी है जो कुछ समय के लिए और
दर्दनाक होती है।

जहाँ तक उस खुशी की बात है जो हर समय लयबद्ध
रूप से बदलती रहती है
हालाँकि , इसका सार अपरिवर्तित रहता है
एक कुशल अभिनेता की तरह जो अलग -अलग भूमिकाओं
और हरकतों से अपने दर्शकों का मनोरंजन करता है
यह वही है जो आप ढूंढ रहे हैं और चाहते हैं
वह आनंद परमेश्वर के चमत्कारों पर विचार
करके प्राप्त किया जा सकता है
और रेगुलर और गहरे मेडिटेशन से
स्थायी और नए आनंद का आंतरिक स्रोत
केवल वही आपकी खुशी की प्यास बुझाने में
सक्षम है
आध्यात्मिक आनंद ही एकमात्र सच्चा परमानंद
है
जिससे आप बोर न हों या किसी और चीज़ की तरफ़ न
झुकें
एक व्यक्ति जो कुछ भी करता है - अच्छा या बुरा
-
यह खुशी की तलाश में एक लगातार , लगातार कोशिश
है
बुराई खुशी का वादा करती है लेकिन दुख और
बदहाली लाती है
जहां तक अच्छाई की बात है , तो यह उदासी देती
हुई लग सकती है
अनुशासन की ज़रूरत और इच्छाशक्ति के
एक्टिवेशन के कारण
लेकिन आखिर में यह पक्का खुशी देता है
परमेश्वर वह आनंद है जो हमेशा बना रहता है और
हमेशा नया होता रहता है
और जब आप इसे पा लेंगे , तो आपको लगेगा कि आपने
दुनिया की सबसे कीमती चीज़ पा ली है।

अब आपको "उस दूसरी चीज़ " के भ्रम के पीछे
भागने की ज़रूरत नहीं होगी।
जो आपको बिना आपकी पहुँच या प्राप्ति के
दिखाई देता है
आध्यात्मिक आनंद "वह दूसरी चीज़ " है
और जब भी आप इसे अपने भीतर पाते हैं
अब आपको खुशी की तलाश करने की ज़रूरत नहीं
होगी
और उस नई खुशी में , आपकी इच्छाएँ पूरी होंगी
उसके पास वह सब कुछ है जिसकी उसे चाहत थी
और जान लो , मेरे दोस्तों , कि भौतिक चीज़ें
जो ऐसा आनंद देता है जो सोच से परे रहता है
और वे चीज़ें , और उनसे मिलने वाले सुख
यह मेंटल इमेजरी के ज़रिए दिमाग में आता है
हालाँकि , आध्यात्मिक आनंद आत्मा की जागरूकता
है
जिसका स्वभाव परम सुख है
यह विचार के बहुत करीब स्थित है
यह तब भी विचार से पैदा होता है जब ध्यान के
दौरान विचार अंदर की ओर निर्देशित होता है
जब बाहरी वस्तुएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं
आनंद किस विचार पर निर्भर करता है
उन चीज़ों से मिलने वाली खुशी भी खत्म हो
जाती है
लेकिन आध्यात्मिक आनंद हमेशा नया होता है
यह आत्मा के अंदर मौजूद है और नष्ट होने से
बचाता है
और उस खुशी को ज़ाहिर करना खत्म नहीं किया जा
सकता
जब तक कोई जानबूझकर अपनी मानसिक स्थिति
बदलने का फैसला न करे

वह उदास मन को खिलाकर डिप्रेशन में लिप्त हो
जाता है
वह दूसरी बात
क्या आपने कभी उस "दूसरी चीज़" को समझने की
?कोशिश की है
एक मृगतृष्णा की तरह जो आपको दिखाई देती है
और आपकी भावनाओं की पृष्ठभूमि में नाचती है
और आपकी सभी पूरी हुई इच्छाओं के खत्म होने
?का क्या
:मामले का विश्लेषण करें
आप किसी चीज़ के लिए तब तक तरसते रहते हैं जब
तक आप उसे पा नहीं पाते
लेकिन एक बार जब यह आपके लिए उपलब्ध हो जाएगा ,
तो देर -सवेर आप इससे ऊब जाएंगे
?और आप कुछ और चाहते हैं , है ना
भले ही ज़िंदगी ने आपको एक ही बार में वह सब
:कुछ दे दिया हो जो आप चाहते थे
धन, शक्ति और मित्र , कुछ समय बाद आप असंतुष्ट
महसूस करेंगे
और आप कुछ और चाहते हैं लेकिन एक चीज़ कभी
अपनी ताज़गी नहीं खोती
इसकी चमक आपके लिए कभी फीकी नहीं पड़ेगी , यह
खुद में खुशी है
उन सभी चीज़ों में जिन्हें आप ढूंढ रहे हैं
और वह उस तक पहुँचने और उसे पाने की कोशिश
करता है
प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से
आप असल में खुशी की तलाश में हैं
अपनी इच्छाओं को पूरा करके
आप उन चीज़ों को नहीं चाहते जो आपको दुख देती
हैं

और आप वो चीज़ें नहीं चाहते जो आपको शुरू में
थोड़ी खुशी देती हैं
लेकिन आखिर में , यह आपको अफ़सोस और पश्चाताप
की गहराई में धकेल देता है
आप जो भी खोज रहे हैं
आप इसे लालसा , तड़प , उत्सुकता और उत्साह के
साथ ईमानदारी से खोजते हैं
इसे पाने पर संतुष्टि मिलने की उम्मीद
जब यह सच में आपका हो जाए तो आपको खुश होना
चाहिए
तो क्यों न सीधे खुशी की तलाश की जाए और उसे
?उसके सोर्स से लिया जाए
इसे नाकाबिल फिजिकल तरीकों से क्यों ढूंढा
?जाए
आपको यह शुद्ध , बिना मिलावट वाला और बिना
!?किसी कमी के देने के लिए
जब कोई व्यक्ति थोड़े समय के लिए भौतिक
चीज़ों की दया की भीख मांगता है
उसकी खुशी शॉर्ट -टर्म सुखों पर निर्भर करती
है
भौतिक चीज़ें और भौतिक इच्छाओं को पूरा करने
से मिलने वाला संतोष
यह कुछ समय के लिए है , और इसलिए इससे मिलने
वाली खुशी कुछ समय के लिए होती है।
यह भी अस्थायी है
खाना , परफ्यूम सूंघना और संगीत सुनना
सुंदर चीज़ें देखना और आनंददायक चीज़ों को
छूना
सभी क्षणभंगुर सुख
इसका समय स्वाद और गंध की भावना के समय से
जुड़ा हुआ है
श्रवण , दृष्टि और स्पर्श

या जब तक मन इससे थक न जाए
वह दूसरे स्टिमुलेंट्स की ओर आकर्षित होता
है
वह क्षणिक खुशी नहीं चाहती
जब इसे फेंका जाता है तो यह दुख का एहसास छोड़
जाता है
बल्कि , वह ऐसी खुशी चाहती है जो एक पल के लिए
चमके और फिर गायब न हो जाए
और मैं उस खुशी के लिए तरसता हूँ जिसकी चमक
कभी फीकी न पड़े
शुद्ध , स्थायी रेडियोधर्मी रेडियम
वह आनंद केवल ईश्वर में ही है
सभी आनंद और प्रसन्नता का स्रोत
सूरज हर दिन एक बार उगता है
लेकिन उनकी मौजूदगी हमेशा चमकती रहती है
ब्रह्मांड क्षय के अधीन है , लेकिन
यह शाश्वत जीवन है जो बना रहता है
आपके जीवन में हमेशा खुशियाँ बनी रहें
यह धन्य भूमि जो ईश्वर ने हमें दी है
वह चाहता है कि हम इसकी सुंदरता का आनंद लें
और हम इसे संरक्षित करते हैं
हम इसे एक आशीर्वाद मानते हैं जिसे बर्बाद या
गलत इस्तेमाल नहीं करना चाहिए
!इसमें बहुत सारे अजूबे और चमत्कार हैं
चोटियों पर चोटियाँ
और परतें पर परतें
मैदान और स्टेपीज़
समुद्र और नदियाँ
वन और वनभूमि
और रेगिस्तान जो हर दिशा में अंतहीन रूप से
फैले हुए हैं
यह एक ब्रह्मांडीय रंगमंच है

जहाँ पहाड़ियाँ सुप्त पड़ी हैं
और बर्फ से ढकी चट्टानें
ऊँचे पेड़ अपनी गर्दनें ऊपर उठाते हैं
बंजर पहाड़ी इलाके फिर से हरियाली और
हरियाली पा रहे हैं
समय के निशान विशाल चट्टानों पर अंकित हैं
किसमें शानदार नज़ारे दिखाने की काबिलियत
?है
और भगवान की इस धरती के शानदार नज़ारों के
!?बारे में क्या , क्या वे बताने लायक हैं
यह दिल को खुशी से भर देता है
और मन को हज़ारों कल्पनाओं से भर देता है
उसे व्यक्त करना जिसका वर्णन नहीं किया जा
!सकता
धरती की खूबसूरती पर सोचने से सोचने वाले का
विश्वास मज़बूत होता है
यह प्रकृति के नियमों को पार करके सर्वोच्च
चेतना की दहलीज़ तक पहुँच जाता है
जहां रचनात्मकता कभी खत्म नहीं होती
और यह किसी सीमा पर नहीं रुकता
यह अक्षय है
:एक बार एक बच्चे ने कहा
मुझे नहीं पता कि किसी व्यक्ति के लिए कुछ "
"भी न होने का क्या मतलब है
भगवान के अजूबों पर विचार करते समय यही महसूस
होता है
जो दुनिया के अलग -अलग हिस्सों में बेमिसाल है
फिर भी मनुष्य सोचता है कि वह सब कुछ है
अलिफ़ और या
शुरुआत और अंत
और एक ऐसा कद जिसकी कोई ऊँची चोटी नहीं
अद्भुत ऊंचाइयां हैं

[illegible]

[illegible]

[illegible]

और शांति और आनंद के पक्षी
वह जीवन के उपवनों में गाएगी
प्यार नफरत को हरा देगा
और उज्ज्वल आशा निराशा के अंधकार को दूर कर
देगी
और अच्छाई का सफ़र जारी रहेगा
सत्य का झंडा हमेशा ऊंचा रहेगा
मैत्रीपूर्ण समझ के स्मारकों के ऊपर
और महान मानवीय भावनाएँ
हे हृदय के चिकित्सक , तुझसे ही चिकित्सा आती
है
आत्माएं बीमारियों से पीड़ित थीं
आपका एक स्पर्श जहर और बीमारी को दूर भगा
देता है
मृत्यु और विपत्ति से बचा जा सके
आपका नाम बुराई और नुकसान के खिलाफ एक ताबीज
है
और एक प्रार्थना जिसे स्वर्ग सुनता है
तैयारी और
सही परवरिश : प्रैक्टिकल तरीके और प्रैक्टिस
सही पेरेंटिंग के तरीकों में समझ बनाना
शामिल है
और सहज ज्ञान के भंडार तक पहुँचने की कोशिश
आत्मा के अंदर छिपी हुई चीज़ और उससे इंसानी
चेतना का जुड़ाव
एक जीवन पर्याप्त नहीं है
सभी आध्यात्मिक और भौतिक मामलों को जानने के
लिए
पारंपरिक ज्ञान विधियों का उपयोग
केवल इंद्रियों पर निर्भर रहना
माइंडफुलनेस और ध्यान का अभ्यास करना

[illegible]

समुदाय के प्रति प्रेम से लेकर मातृभूमि के
प्रति प्रेम तक
देश प्रेम से विश्व प्रेम तक
संसार के प्रेम से लेकर ईश्वर के प्रेम तक
और उनके आध्यात्मिक विकास के साथ
वे हर जगह अच्छाई और सच्चाई फैला पाएंगे
और उनके अंदर चमकने वाली अच्छाई की रोशनी
खत्म हो जाएगी
बुराई का अंधेरा उन्हें घेर लेता है
उसकी मदद से , वह ऊंचा हो
इस दुनिया से चले गए प्रियजनों के साथ
आध्यात्मिक संबंध
अगर आप अपने प्रियजनों को अपनी संवेदनाएं
भेजना चाहते हैं जो इस दुनिया से चले गए हैं
अपने कमरे में शांति से बैठो और भगवान के
बारे में सोचो
और जब आप अपनी आत्मा में शांति महसूस करते
हैं
सामने आध्यात्मिक जागरूकता के केंद्र पर
गहराई से ध्यान केंद्रित करें
भौंहों के बीच में इच्छाशक्ति का केंद्र कौन
?सा है
उन प्रियजनों को अपना प्यार भेजें जो चले गए
हैं
उस सेंटर में उस व्यक्ति की कल्पना करें
जिससे आप बात करना चाहते हैं
और उनकी आत्मा को प्यार , शुभकामनाओं और हौसला
बढ़ाने वाली वाइब्रेशन भेजें
अगर आप ऐसा लगातार करते हैं
और आपने उस प्यारे इंसान में दिलचस्पी नहीं
खोई है

[illegible]

[illegible]

[illegible]

हमें उन्हें ऐसा प्यार भेजना चाहिए जो
उन्हें महसूस हो
वे एक ही भावना का आदान-प्रदान करते हैं
लेकिन हमें दिवंगत की आत्मा को अपनी ओर नहीं
खींचना चाहिए
हमारी अनुचित भावनाओं के माध्यम से
स्वार्थी लगाव और गहरी उदासी
जो जा रहा है, उससे यह कहना ही काफी है, "मैं
"तुमसे प्यार करता हूँ
जो लोग अलग हो गए हैं, उन्हें प्यार भरी बातें
और शुभकामनाएं भेजें
जब भी मेरा मन करता है ऐसा करने का
लेकिन साल में कम से कम एक बार - किसी खास
सालगिरह पर
:उन्हें समझदारी से बताएं
भगवान हमें फिर से एक साथ लाएगा
हम अपने प्यार को बढ़ाते रहेंगे और अपने बीच
प्यार के रिश्ते को मज़बूत करते रहेंगे।
अगर आप उन्हें अभी अपने दोस्ताना विचार
भेजते हैं, तो ऐसा करते रहें।
भगवान की इच्छा से, आप एक दिन उनसे ज़रूर
मिलेंगे
आपको एहसास होगा कि यह दुनियावी ज़िंदगी ही
सब कुछ नहीं है।
यह आपके हमेशा रहने वाले रिश्ते की चेन में
बस एक कड़ी है
अपने दिवंगत प्रियजनों के साथ
भगवान उन पर दया करें और उन्हें अपनी रोशनी
और खुशी दें
नोट : इस तरीके का सेशन से कोई लेना-देना नहीं
है, जिसकी हम सलाह नहीं देते, इसलिए यह
क्लैरिफिकेशन दिया गया है।

थकान से छुटकारा

नोट : यह जानकारी और सलाह मेडिकल सलाह का विकल्प नहीं है , इसलिए यह स्पष्टीकरण दिया गया है।

मक्खन और दूध को डाइट में शामिल करना चाहिए
दूध को भोजन से अलग पीना चाहिए
इसे खाने के साथ न पीना ही बेहतर है
दूध में फायदेमंद रेचक गुण होते हैं
लेकिन दूध से बलगम बनता है
जो साइनस की समस्या से पीड़ित लोगों के लिए सही नहीं है
या बहती नाक और सर्दी से
यह बात संतरे के जूस पर भी लागू होती है
जो लोग इन स्थितियों से पीड़ित हैं
इससे पीड़ित कई लोगों को मेरी सलाह से राहत - मिली
डाइट से संतरे का जूस हटाने से काफी सुधार हुआ
(जब वे उस हालत से परेशान थे)
हालांकि नींबू के रस में बेहतरीन
डिसइंफेक्टेंट गुण होते हैं
लेकिन इससे साइनसाइटिस और भी खराब हो जाता है
रोटी से ज़्यादा संतोषजनक (भूख मिटाने वाली) कोई चीज़ नहीं है
ताज़ा पिसे हुए साबुत गेहूं के आटे से बना
हालांकि , कफ वाले लोगों को स्टार्च से बचना चाहिए
होल व्हीट ब्रेड को अच्छी तरह से टोस्ट करने के बाद खाया जा सकता है
कब्ज थकान का एक और कारण है , और यह शरीर में टॉक्सिन के जमा होने से जुड़ा है।
यह भोजन से ऊर्जा निकालने पर असर डालता है

अगर आपको कब्ज़ की समस्या है , तो हो सके तो
नैचुरल लैक्सेटिव का इस्तेमाल करें।
अगर आप अपने शरीर को टॉक्सिन (बेकार चीज़ें)
से मुक्त रखेंगे , तो आपको थकान महसूस नहीं होगी।
शरीर में जमा होने वाले टॉक्सिन ही व्यक्ति
को थका हुआ महसूस कराते हैं
ड्रग्स और नारकोटिक्स से भी कमज़ोरी महसूस
होती है
उदाहरण के लिए , अफीम अपने यूज़र्स से उनकी
पहल छीन लेती है।
वे बड़बड़ाने , सोने और सपने देखने के अलावा
कुछ और नहीं करना चाहते
थकान की भावना से छुटकारा पाने के सबसे
प्रभावी तरीकों में से एक
यह जितना हो सके सेक्सुअल वाइटैलिटी बनाए
रखने के लिए है
क्योंकि इसका बहुत ज़्यादा अभ्यास क्रिएटिव
एनर्जी की बर्बादी है
इससे उन्हें शारीरिक और मानसिक , दोनों लेवल
पर काफ़ी नुकसान होता है।
:शिष्य ने अपने मार्गदर्शक से पूछा
सर, आध्यात्मिक चीज़ और उसके ज्ञान के बारे
?में आपकी क्या राय है
:गाइड ने जवाब दिया
आध्यात्मिक सत्ता आध्यात्मिक अनुभूतियों और
शक्तियों का सचेत ज्ञान है
ठीक वैसे ही जैसे समुद्री जीव पानी में डूबे
होने पर महसूस करते हैं
और आकाश के पक्षी अंतरिक्ष से घिरे हुए हैं
यह आत्मा के ईथर से महत्वपूर्ण ऊर्जा का
निष्कर्षण है

और शरीर में अच्छा महसूस होना और एनर्जी का
एहसास होना
यह जीवन के अमृत से सेल्स को फिर से ज़िंदा
करता है और उन्हें पूरी तरह से नया बनाता है
:तब शिष्य ने पूछा
?और उस टेस्ट को पाने का तरीका क्या है
:गाइड ने जवाब दिया
खुद को यह मानकर कि आप आध्यात्मिक स्वभाव के
हैं
और यह कि भौतिक इकाई , अपनी सापेक्ष
वास्तविकता के बावजूद
हालाँकि , यह आत्मा के सार का बाहरी आवरण है
और वह जीवन का जल, जो आनंद का झरना है
यह आपकी नसों में बहता है , जिससे आपको खुशी ,
एनर्जी और अलर्टनेस महसूस होती है।
:शिष्य आगे कहता है
?उस स्थिति तक पहुंचने में क्या बाधाएं हैं
:गाइड में बताया गया है
ये रुकावटें अलग -अलग विचारों और कड़वी
भावनाओं में होती हैं
और नुकसानदायक परजीवी खरपतवारों के रूप में
काम करने वाले बुरे असर
स्पिरिट प्लांट के बारे में
इसलिए , चेतना के क्षेत्र को सभी अशुद्धियों
से साफ़ और शुद्ध किया जाना चाहिए
और इसकी मिट्टी से शक के कांटों को उखाड़
फेंकना , और इसे जीवित विश्वास से उपजाऊ बनाना
गहरी चाहत , इरादे की पवित्रता और अच्छी इच्छा
कुछ ज़हरीले नॉन -फिजिकल पौधे हैं जिन्हें
खत्म कर देना चाहिए
जैसे कि घृणा , द्वेष , ईर्ष्या , जलन, भय और अन्य
भावनाएँ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

दिव्य उपस्थिति की अनुभूति के बारे में
:बोलते हुए शिक्षक ने कहा
अगर कोई इंसान भगवान के बारे में अनजान रहता
है
उसकी उपस्थिति को छुए बिना
उसका जीवन ख़तरे से भरा होगा
और मुश्किल समस्याओं और संकटों से ग्रस्त
जब तक दर्द इच्छा और दृढ़ संकल्प को जन्म न दे
रहस्यों के रहस्य और शांति और प्रकाश के
स्रोत की खोज करने के लिए
सबसे बड़ा रहस्य खोजकर
वह आज़ादी , खुशी और सुंदरता का मतलब जानता है
एक व्यक्ति को अपने जीवन का फोकस और अपनी
चेतना का केंद्र बदलना होगा
पदार्थ से आत्मा तक
और अपनी सीमाओं के साथ "स्वयं " से
असीम भावनात्मक आयाम के लिए
तब उसे एहसास होगा कि वह था और अब भी है
अनंत काल के गर्म , प्रेमपूर्ण आलिंगन में
उन्हें समझ को तेज़ करने पर भी काम करने की
ज़रूरत है
विचारों में गहराई से उतरकर
और प्रयास को दोगुना करें
और जब दिव्य उपस्थिति छूती है
वह सभी बाधाओं और मुश्किलों को पार कर जाएगा
जो उसके रास्ते में रुकावट डालते हैं और उसे
आगे बढ़ने से रोकते हैं
मृत्यु के बाद कोई मनुष्य नहीं होगा
अब वह ईश्वर के जितना करीब है , उससे कहीं
ज़्यादा करीब है
मृत्यु के बाद भी उसे इस बात का कितना एहसास
था

यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह अब इसके
बारे में कितना जानता है
टालमटोल करने या पोस्टपोन करने की कोई
!ज़रूरत नहीं है
भगवान के बारे में सोचना ही सारी खुशी , प्यार
और अच्छाई का सोर्स है
यह हमें उन पवित्र तत्वों के सीधे संपर्क में
लाता है
और वह हम पर रहमान की रहमतों की बारिश करता है
हमें अपने काम में आध्यात्मिक तत्व को शामिल
करना चाहिए
और ऐसा काम करना जिससे दूसरों को सबसे अच्छी
सर्विस मिले
एक ऐसा व्यक्ति जो पैसा कमाने के बजाय सेवा
करना अपना लक्ष्य बनाता है
उसे लगेगा कि उसकी पूरी ज़िंदगी बेहतर हो गई
है
उसे अकेला नहीं छोड़ा जाएगा , बल्कि मदद वहाँ
से भी मिलेगी जहाँ उसे इसकी सबसे कम उम्मीद होगी।
ज़्यादातर लोग ज़रूरी बैलेंस नहीं बना पाते
हैं
उनके व्यावहारिक और आध्यात्मिक जीवन के बीच
अध्यात्मवादी को पैसे की ज़रूरत होती है
सांसारिक व्यक्ति ईश्वर के बिना सुखी नहीं
रह सकता
अध्यात्मवादी काम करता है , और उसके काम बहुत
:कुछ कहते हैं
भगवान मुझे शक्ति देते हैं और दृढ़ निश्चय "
"देते हैं
वह और मज़बूत होता है और भगवान उसकी कोशिशों
को आशीर्वाद देते हैं

[illegible]

[illegible]

समझ और ज्ञान की ऊंचाइयों तक
अपनी मानसिक शक्तियों में विश्वास के बावजूद लेकिन बुरे माहौल का असर साफ़ होता है
अपनी सुरक्षा को कमज़ोर करने में सक्षम
और उसे उस खुशी से वंचित कर दिया जो वह चाहता
है
इसलिए, उसे हर संभव प्रयास करना चाहिए
खुशी के लिए एक स्वस्थ और उपयुक्त वातावरण बनाना
और हमेशा रहने वाले आध्यात्मिक आनंद की तलाश करना
क्षणिक कामुक सुखों के बजाय
अगर वह किसी ऐसी बुरी आदत से छुटकारा पाना चाहता है जो उसकी खुशी छीन लेती है
उसे हर उस चीज़ से बचना चाहिए जो
उस आदत को सचेत करने या जगाने के लिए
फिर वह उसकी जगह एक अच्छी आदत डाल लेता है
वह इसे गंभीर मनोवैज्ञानिक प्रयास के साथ करता है
जब तक यह उसके जीवन का अभिन्न अंग न बन जाए
एक बार यह स्थापित हो जाए और मजबूत हो जाए बुरी आदत कमज़ोर हो जाएगी
और वह अपनी पकड़ ढीली कर देती है
उसे ऐसी खुशी महसूस होगी जो उसने पहले कभी
महसूस नहीं की होगी
रोशनी और निश्चितताएं
मास्टर परमहंस योगानंद की शिक्षाएँ
जीवन अपने सार, घटकों और लक्ष्यों में
यह समझने में मुश्किल पहेली है, लेकिन इसे हल करना नामुमकिन नहीं है।
अपनी प्रगतिशील सोच के साथ, हम हर दिन इसके
कुछ रहस्यों को सुलझाते हैं

इस युग में सटीक वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित डिवाइस
यह निश्चित रूप से प्रशंसा को प्रेरित करता
है
विज्ञान की खोजें हमें एक साफ़ नज़रिया देती हैं
रहने की स्थिति को बेहतर बनाने के तरीकों के बारे में
लेकिन हमारे पास मौजूद सभी इक्विपमेंट, इन्वेंशन और स्ट्रेटेजी के बावजूद
ऐसा लगता है कि हम अभी भी किस्मत के हाथों की कठपुतलियों की तरह हैं
और आगे का रास्ता अभी भी लंबा है
इससे पहले कि हम प्रकृति के नियंत्रण से
मुक्त हों
प्रकृति की दया पर जीना निश्चित रूप से
आज़ादी नहीं है
हमारा उत्साही मन बेबसी की भावना से अभिभूत
और जकड़ा हुआ है
जब हम बाढ़, तूफान या भूकंप के शिकार जैसा महसूस करते हैं
या जब घटनाएँ हमें बिना किसी लॉजिकल कारण के हमसे छीन लेती हैं
हमारे प्रियजन जो हमारे दिल के करीब हैं
फिर हमें एहसास होता है कि हमने ज़्यादा जीत हासिल नहीं की है
हम विपरीत परिस्थितियों से उबर नहीं पाए ज़िंदगी को अपनी मर्ज़ी से बनाने की हमारी
सारी कोशिशों के बावजूद
इस धरती पर कुछ खास हालात हमेशा सामने आएंगे
और घटनाएँ एक शक्तिशाली दिमाग से तय होती हैं जिसके बारे में हम बहुत कम जानते हैं

यह हमारी राय और इच्छा से पूरी तरह स्वतंत्र रूप से काम करता है
सबसे अच्छी बात जो हम कर सकते हैं, वह है काम करना और कुछ सुधार करना
हम गेहूं उगाते हैं और आटा बनाते हैं
लेकिन पहला बीज किसने बनाया?
हम आटे से बनी रोटी या चावल खाते हैं
लेकिन हमारे शरीर को पचाने की क्षमता किसने दी?
और खाने को पोषण में कैसे बदलें?
जीवन के हर कोने में
ऐसा लगता है कि इसमें एक अनिवार्य दिव्य हाथ
है
हम इसके बिना अपने काम नहीं कर सकते
हमारे पास जो भी निश्चितताएं हैं, उनके साथ
हमें नहीं पता कि दिल कब काम करना बंद कर देगा इसलिए साहसिक भरोसे की ज़रूरत है
सर्वोच्च दिव्य शक्ति पर
और अपने ऊपर भरोसा करना
उस समग्र शक्ति से निकलने वाला
जिसके आधार पर हम बने हैं
हमें घमंड से मुक्त विश्वास रखना चाहिए
और जीवन के रास्तों पर आत्मविश्वास से चलना बिना घबराए या कांपे
बिना किसी जकड़न और बंधन के
एलर्जी से निपटना
सेंसिटिविटी पर काबू पाना एक नाजुक कला है,
और अपनी रिएक्ट करने की तेज़ी को कंट्रोल करना एक बैलेंस्ड और अच्छी पर्सनैलिटी बनाने के लिए ज़रूरी है।
सेंसिटिविटी गलतफहमी, हीन भावना, घमंड और
बढ़े हुए अहंकार से पैदा होती है।

जब किसी इंसान को लगता है कि उसकी भावनाओं को ठेस पहुंची है, तो वह सोच उसके दिमाग में जड़ जमा लेती है, उसकी नसों को जगाती है, जो फिर तनावग्रस्त और बागी हो जाती हैं। घायल भावनाओं की वजह से उनके दिल में गुस्सा भड़क उठता है। हालांकि, कुछ लोगों में अपनी भावनाओं को कंट्रोल करने की काबिलियत होती है, इसलिए उनके अंदर बहुत ज़्यादा गुस्सा होने के बावजूद उनके बाहरी लक्षण दिखाई नहीं देते। दूसरे लोग तुरंत रिएक्शन देकर अपना गुस्सा दिखाते हैं, जो उनकी आंखों की मांसपेशियों और चेहरे के हाव-भाव में साफ दिखता है, और तेज़, कोडेड बोलकर जवाब देने से भी।
बहुत ज़्यादा इमोशनल होने के गंभीर नतीजे
होते हैं; यह स्थिति को और मुश्किल बना देता है और एक अनचाही अस्थिरता पैदा करता है जिसका दूसरों पर बुरा असर पड़ता है।
खुद पर कंट्रोल और शांत रहने की कोशिश करनी चाहिए, समझदारी और मेल-जोल का माहौल बनाना चाहिए जो टेंशन के बजाय शांति को बढ़ावा दे और स्ट्रेस के धुएं को दूर भगाए। जो लोग ऐसा करेंगे, वे अपनी किस्मत के खुद मालिक होंगे और उन्हें अपने आस-पास के लोगों से तारीफ़ और इज़्ज़त मिलेगी।
बहुत ज़्यादा सेंसिटिविटी ज़्यादातर लोगों
में पाई जाने वाली एक खासियत है, और जब यह बिना सोचे-समझे की भावना भड़कती है, तो यह समझ को अंधा कर देती है और समझदारी की आँखों पर पर्दा डाल देती है। इससे भी बुरा, बहुत ज़्यादा सेंसिटिव इंसान को लगता है कि वह सोच, महसूस और काम बिल्कुल सही कर रहा है, जबकि असल में उसका व्यवहार पूरी तरह से गलत हो सकता है!
बहुत से लोग मानते हैं कि जब उनकी बुराई की
जाए तो उन्हें खुद पर दया करनी चाहिए, और खुद पर

दया करने से उन्हें कुछ राहत मिलती है। लेकिन ड्रग एडिक्ट्स की तरह, वे जितना ज़्यादा लेते हैं, उनकी लत उतनी ही मज़बूत होती जाती है।
एक सेंसिटिव इंसान अक्सर बेवजह तकलीफ़ उठाता है। ज़्यादातर मामलों में, किसी को भी उनके दुख का कारण या उनकी शिकायत का कारण नहीं पता होता, जिससे खुद को अकेला महसूस करने की वजह से उनकी तकलीफ़ और बढ़ जाती है। जिसे वे बेइज्ज़ती या बुराई समझते हैं, उस पर चुपचाप सोचते रहने से कुछ हासिल नहीं होता।
ऑब्जेक्टिव एनालिसिस और सेल्फ-कंट्रोल को एक्टिवेट करके ऐसी हाइपरसेंसिटिविटी के कारणों को खत्म करना सबसे अच्छा है।
इस तरह की अनहेल्दी एलर्जी के गंभीर नतीजे
होते हैं; यह दिल को आग की तरह जला देती है और शांति के टिशू को खत्म कर देती है। इसलिए, इससे समझदारी, लॉजिकली और पक्की इच्छाशक्ति के साथ निपटना चाहिए।
कमजोरी से मुक्ति
कमजोरी से छुटकारा पाने का सबसे अच्छा तरीका

यह इसके बारे में नहीं सोच रहा है

नहीं तो, कमज़ोरी का विचार चेतना में फैल
जाएगा और आत्मा की क्षमताओं पर हावी हो जाएगा।

जब हम अपने अंदर प्रकाश लाते हैं

अंधेरा ऐसे गायब हो जाएगा जैसे कभी था ही
नहीं

यह विचार मुझे अद्भुत प्रेरणा देता है

जब प्रकाश डाला जाता है

हज़ारों सालों से अंधेरे में डूबी एक गुफा में
अंधेरा तुरंत गायब हो जाएगा
इसी तरह, कमज़ोरियाँ खत्म हो जाती हैं, और उनके साथ गलतियाँ भी
जब हम ईश्वर के प्रकाश को अपनी चेतना में प्रवेश करने देते हैं
अज्ञान का अंधकार नहीं रह पाएगा
यही वह दर्शन है जिसके अनुसार हमें जीना चाहिए
टालमटोल बेकार है
जीवन का पहिया कभी नहीं रुकता
और जीवन के दिन जल्दी बीत जाते हैं
हम हर मिनट साफ़-साफ़ सोचते हैं और समझदारी
से काम लेते हैं
यह हमारी खुशी के क्षेत्र में एक सफल और फायदेमंद निवेश है
कई लोग अपना पूरा जीवन
पैसे, सेक्स और शोहरत के बारे में सोचना
वे ज़रूरी मामलों पर शायद ही कभी ध्यान देते हैं
जिससे उन्हें मन की शांति मिलती है
और उनकी जागरूकता को और ऊंचे लेवल तक ले जाएं

कोई व्यक्ति चाहे कितनी भी विनम्र भूमिका क्यों न निभाए
भगवान की नज़र में वह सफल माना जाता है
अगर वह अपना समय समझदारी से बिताना जानता
वह अपने विचारों को सही दिशा में निर्देशित करता है
जब परमेश्वर का प्रकाश मनुष्य पर चमकता है
उसे नहीं लगता कि उसे किसी चीज़ की ज़रूरत है
उस पर छाई खुशी के कारण
वह अपने सभी सपने पूरे करता है
और इससे उसे अंदर तक महसूस होता है
वह अमीरों में सबसे अमीर और खुशों में सबसे
खुश है
इस जीवन में
प्रकाश की सुरंग
वह जो आध्यात्मिक चेतना को जागृत करता है प्रबुद्ध विचारों के साथ
धर्मार्थ कार्य
अच्छी भावनायें
गहन चिंतन
वह इसे शरीर से निकलते हुए महसूस कर सकता है अंतिम प्रस्थान का समय

आध्यात्मिक दृष्टि से
योगी अपने सांसारिक निवास के दौरान अभ्यास करते हैं
आध्यात्मिक नेत्र सुरंग दृष्टि
विभाजन रेखा पर
पदार्थ और आत्मा के बीच
वह उसी क्षण पृथ्वी छोड़ सकता है
इस रोशन सुरंग में प्रवेश करना
और इस दुनिया से बदलाव
ईश्वर के अनंत अंतरिक्ष तक
जहाँ प्रकाश
और आनंद
शांति
पूर्ण स्वतंत्रता
शरीर का दीपक (आध्यात्मिक) आँख है
अगर आपकी आँख एक ही है
तब तुम्हारा पूरा शरीर प्रकाश से भर जाएगा
{ और प्रकाश अंधकार में चमकता है, और अंधकार
को यह पता नहीं चलता }
दूसरों का उपकार करने का सिद्धान्त
परोपकार का मतलब है दूसरों के दुख को महसूस करना

और उनके करीब जाने और उनसे बातचीत करने के
लिए
हम ईमानदारी से उनके नुकसान में उन्हें सांत्वना देने की कोशिश करते हैं
और हम उनकी खुशी में खुश हों
हम अपनी पूरी क्षमता से काम कर रहे हैं
उनसे डर, ज़रूरत और चिंता का डर दूर करने के
लिए
जो दूसरों को खुश करने के लिए काम करते हैं भगवान उन्हें मन की शांति दे
और अगर वह उन लोगों की मदद करने के चक्कर में कुछ खो देता है जिनकी वह मदद करने की कोशिश कर रहा है
वह इसे नुकसान नहीं मानता क्योंकि बदले में
उसे कुछ मिलता है
ईश्वर की प्रसन्नता और मन की शांति
वह प्यार करने, काम करने और देने के लिए जीता
है
वह मानवता के खेतों में अच्छाई और शांति के
बीज बोता है
उनके विचार और भावनाएँ उनकी निजी दुनिया से परे हैं
उसकी जागरूकता बढ़ती है और उसकी सहानुभूति बढ़ती है
उसे लगता है कि दुनिया उसका घर है और
इंसानियत उसका परिवार है
वह समझता है कि इस धरती पर उसके होने का मकसद क्या है
दूसरों को सुधारने की कोशिश करने से पहले उसे खुद को सुधारना होगा
क्योंकि जो खुद को बेहतर बनाते हैं, वे
दूसरों की मदद करते हैं

उनके जीवन के उदाहरण से खुद को सुधारना
कामों का असर ज़्यादा गहरा और गहरा होता है दूसरों के मन में, शब्दों से
परोपकार की भावना किसमें होती है?
यह सीमित कैलकुलेशन और उम्मीदों के हिसाब से काम नहीं करता है
बल्कि, वह अपनी समझ और सही फ़ैसले का
इस्तेमाल करता है
वह अपनी और दूसरों की मदद करना जारी रखता है उन्होंने जो सफलता हासिल की है, उसके लिए
भगवान को धन्यवाद देते हैं
और अगर वह एक बार या कई बार फेल हो जाता है
वह निराश नहीं होता, बल्कि और ज़्यादा दृढ़ निश्चयी हो जाता है
वह अपनी कोशिशें दोगुनी कर देता है और फिर से कोशिश करता है
नए विचारों और चैनलों की खोज
तर्क के प्रकाश से निर्देशित
भगवान की मदद से
जब तक वह अपना लक्ष्य प्राप्त नहीं कर लेता
वह अपना महान लक्ष्य प्राप्त करता है पूर्वी-पश्चिमी रोशनी
ऋषि परमहंस योगानंद की शिक्षाओं से
तैयारी और
विचार एक शक्ति है, बिजली की तरह मनोवैज्ञानिक स्थितियां
यह सोच और सोचने के तरीके पर निर्भर करता है बिजली फायदेमंद और नुकसानदायक दोनों है
तो कौन जानता है कि इसे कैसे हैंडल किया जाए? वह इसे अपनी सेवा में लगाता है
नहीं तो, उसे करंट लग सकता है
और ऐसा ही सोचा

अगर इसे सही रास्ते पर ले जाया जाए
यह अपने मालिक के लिए खुशी लाता है
नहीं तो, यह उसके लिए मुसीबत बन जाएगा
विचार एक जंगली घोड़े की तरह है
हालाँकि, इसे काबू में करना नामुमकिन नहीं है पॉज़िटिव सोच आपके विचारों को कंट्रोल करने
का एक तरीका है
अच्छी सोच एक करीबी दोस्त है
और बीमार मन हमेशा दुश्मन बना रहता है
अच्छी सोच शांति और सुरक्षा को आकर्षित करती
है
और एक बीमार दिमाग घातक तीर चलाता है
यह अपने मालिक पर दोगुना पलटता है
इसलिए कहावत है, जैसा कर्म वैसा फल
जब तक कोई व्यक्ति अच्छे इरादे भेजता है
उसके विचार मशालों में बदल जाएंगे
आत्मा के कक्षों को प्रकाशित करो
और अंधकार के ढेरों को बाहर निकालो
तब उसे गहरी राहत महसूस होती है
उसकी आँखों में संतोष की मुस्कान थी! जीवन एक चक्की की तरह है जो पीसती रहती है टेस्ट गोलियाँ और सफल प्रयोग
इससे रोटी बनाने के लिए
यह एक घुमावदार सड़क की तरह है
इसके किनारों पर हरे-भरे फूल हैं
चमकीली तितलियाँ
और पेड़ों की डालियों पर स्वादिष्ट फल लगे हैं
हालाँकि, हम शायद ही कभी रुकते हैं
आइए इसके नज़ारे का आनंद लें और इसकी मिठास
का स्वाद लें
असल में, हम अक्सर परेशान रहते हैं

व्यापक क्षेत्रों तक पहुँचने के लिए
हमें लगता है कि हमने जो देखा है, उससे कहीं ज़्यादा खूबसूरत नज़ारे हैं।
लेकिन जैसे-जैसे हम धीरे-धीरे दूर होते जाते हैं
फूलों से भरे, फलदायी रास्तों के बारे में
हम ऐसे पेड़ ढूंढते हैं जिनमें अंधेरा होता
है
सिर्फ़ ताज़गी से ज़्यादा
फिर फूल गायब हो जाते हैं
और इसके साथ तितलियाँ और फल भी
फिर हम खुद को बंजर रेगिस्तान में पाते हैं मानव जीवन समुद्र के पानी की तरह है
जो शुद्ध हो जाता है और मीठा हो जाता है
केवल जब आप ऊपरी वायुमंडल में चढ़ते हैं
यह सुबह के सपने जैसा है
उम्र के साथ यह और चमकदार होता जाता है
इसका कारण यह है कि तब चीजें ज़्यादा साफ़ और अलग दिखाई देती हैं
यह एक सफ़र की तरह है जिसमें दूरियां तय करने
के साथ-साथ नज़ारे बदलते हैं
फिर जैसे-जैसे हम उसके करीब जाते हैं, वही नज़ारा बदलता जाता है, और इसी तरह
जीवन बुद्धिमानों को निराश नहीं करता
क्योंकि वे इसे कुशलता से संभालते हैं और
इसका आनंद लेते हैं
बिना इसे अपने ऊपर कंट्रोल करने और उनकी
आज़ादी छीनने की इजाज़त दिए
उदाहरण के लिए, वे पानी का आनंद लेते हैं
वे इसे पीते हैं और इसमें नहाते हैं, लेकिन वे खुद को इसमें डूबने नहीं देते
उन्हें अपने पसंदीदा कपड़े पसंद हैं

बिना ज़्यादा औपचारिकताओं और ऊपरी मानी जाने वाली औपचारिकताओं का पालन किए
वे पेटूपन को खुद पर हावी हुए बिना खाने का
मज़ा लेते हैं
क्योंकि ज़्यादा खाने से एनर्जी कम होती है
और यह धारणाओं को खा जाता है
और वह इसे पूरी तरह से नष्ट कर देगा
और इसलिए, एक व्यक्ति को जीवन का आनंद लेना चाहिए
लेकिन बिना डूबे इंद्रियों को थकाए
दूसरों के साथ मिलजुल कर रहना
उनका समझौता ही सब कुछ नहीं है
या उनके लिए आदर्शों का त्याग करना
क्योंकि समझौते का यह तरीका सही नहीं है
यह सत्य के अनुरूप नहीं है
सुधारक और महापुरुष सहमत नहीं थे
उनके आस-पास बहुत से लोग हैं
हालाँकि, उन्होंने अपना आदर्श बनाए रखा क्योंकि उन्हें एहसास हुआ कि वे क्या कर रहे
थे
यह बिल्कुल सही था
सिद्धांत से समझौता नहीं किया जाना चाहिए
और किसी खास लक्ष्य को पाने के लिए गलत इरादे
का सहारा न लेना
क्योंकि यह उसूलों वाले लोगों को शोभा नहीं देता
कौन ऐसा जीवन जी सकता है जिससे परमेश्वर प्रसन्न हो?
दूसरों को नुकसान न पहुँचाएँ, क्योंकि
उन्हें डरने की कोई ज़रूरत नहीं है
सबसे पहले और सबसे ज़रूरी बात, इंसान को भगवान के साथ तालमेल बिठाना चाहिए

फिर विवेक के साथ, और उसके बाद लोगों के साथ लेकिन अगर यह तरीका दूसरों को संतुष्ट नहीं करता है
किसी व्यक्ति के लिए अपने भीतर शांति होना ही काफी है
उसे मन की शांति महसूस होती है जो उसे लोगों
की मंज़ूरी से आज़ाद बनाती है
आध्यात्मिक चुंबकत्व
आत्मा की ताकत और भगवान की ओर मुड़ने की उसकी इच्छा को स्पिरिचुअल मैग्नेटिज़्म कहते हैं, और इस मैग्नेटिज़्म से आत्मा अपनी ओर आशीर्वाद, शानदार वाइब्रेशन और सभी अच्छे इंसानी अनुभव खींचती है जो उसे अच्छाई और नेकी की याद दिलाते हैं।
स्पिरिचुअल मैग्नेटिज़्म वह शक्ति है जिससे कोई व्यक्ति अच्छे दोस्त, ज़रूरी और महत्वपूर्ण चीज़ें, और चीज़ों का सहज ज्ञान अपनी ओर खींचता है और लाता है।
यह शक्ति भगवान की चुंबकीय, आकर्षक शक्ति से प्राप्त होती है
शांति की मोमबत्ती
मानसिक बर्तन ले लो
इसे अपनी शांति से भर दो
मेरी भावनाओं की बोतल ले लो
इसे अपनी दया से भर दो
मेरी खाली आत्मा की टोकरी ले लो
इसे अपनी बुद्धि के फलों से भर दो
अपने प्यार का पानी मेरी आत्मा में डालो मैं इसे प्यासी आत्मा के प्यालों में डालूँगा
अहंकार की दीवारें गिरा दो
मुझे अपनी पूरी मौजूदगी में डुबो दो

प्रेम की भोर की किरण
उसे मेरे दिल के दरवाज़ों से झाँकने दो
यह मुझे तुम्हारे प्यार की धूप की याद दिलाता
है
मेरे जीवन के आकाश में फैल रहा है
तुम्हारे प्यार की चमकती हुई रोशनी चमक उठी
है
मुझ पर, और यह प्रबुद्ध था
आपके प्रकाश ने मेरे आध्यात्मिक स्थान को भर दिया
तुम वो जीवन हो जो मेरे शरीर को बनाए रखता है
और वह मन जो मेरे विचारों को प्रेरित करता है
और वह ज्ञान जो मेरी अज्ञानता को दूर करता है मैं अपने प्यार की पतली मोमबत्ती जलाता हूँ सुनहरी किताब पढ़ने के लिए
प्राचीन काल से मेरे भीतर संरक्षित
तुम्हारा प्यार था और अब भी है
शांति की अदृश्य मोमबत्ती
जो अँधेरे को दूर करता है और मुझे आपके संदेश दिखाता है
ब्लॉग दिल के पन्नों पर है
एक नई दुनिया: #परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद

जब आप अपने स्पिरिचुअल विश्वासों को टेस्ट
करते हैं, तो एक पूरी नई दुनिया खुल जाती है। भगवान को जानने के लिए खुद की मेहनत ज़रूरी है। आप बहुत ज़्यादा धार्मिक महसूस कर सकते हैं, और आपका मन इससे खुश हो सकता है। लेकिन जब तक आपका मन यह यकीन न कर ले कि आपकी प्रार्थनाओं का सीधे जवाब मिल रहा है, तब तक कोई भी धार्मिक फॉर्मैलिटी आपको नहीं बचा सकती। हालांकि भगवान

का जवाब पाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह मुमकिन है। यह पक्का करने के लिए कि आप सच में स्वर्ग पहुंचें, आपको अपनी प्रार्थनाओं की ताकत को टेस्ट करना होगा ताकि आप उन्हें एक्टिवेट कर सकें। बचपन में, मैंने ठान लिया था कि जब भी मैं भगवान से दुआ मांगूंगा, मेरी प्रार्थनाएं सुनी जाएंगी। पक्का इरादा ही रास्ता है। फिर हर मुश्किल आपके इरादे को कमजोर करने और आपकी इच्छाशक्ति को पंगु बनाने के लिए आएगी, लेकिन भगवान की जवाब देने की ताकत अनलिमिटेड है। लगातार कोशिश और विलपावर का लगातार इस्तेमाल भगवान का जवाब लाएगा।

मन को एक जगह लगाने का सही तरीका सीखना
ज़रूरी है। अकेलेपन और अकेले में सोचने-समझने के लिए काफ़ी समय होना भी ज़रूरी है। दूसरों के साथ लगातार बातचीत करने से आध्यात्मिक तरक्की में रुकावट आती है। ज़्यादातर लोग स्पंज की तरह होते हैं; वे आपसे सब कुछ सोख लेते हैं, और आपको बदले में शायद ही कुछ मिलता है। बेशक, आध्यात्मिक रूप से सच्चे और मज़बूत लोगों के साथ रहना फ़ायदेमंद होता है। अगर हर इंसान को दूसरे की ताकत, ईमानदारी और इच्छाशक्ति का पता हो, तो उनमें अच्छे आध्यात्मिक गुण शेयर किए जा सकते हैं।

छोटी-मोटी बातों में समय बर्बाद नहीं करना चाहिए। बहुत से लोग फालतू कामों में लगे रहते हैं, और अगर आप उनमें से किसी से पूछें कि वे क्या कर रहे थे, तो वे जवाब देंगे, "मैं हर समय बिज़ी था!" लेकिन उन्हें उस "काम" के बारे में मुश्किल से ही कुछ याद रहता है! इसके अलावा, बहुत ज़्यादा आराम और मनोरंजन दिमाग को कमज़ोर कर देते हैं। अगर आप रोज़ फिल्में देखते हैं, तो उनका मज़ा

खत्म हो जाएगा और आप बोर हो जाएंगे। फिल्में एक जैसी होती हैं, अलग-अलग रोल के साथ: लवर, एडवेंचर, हीरो, विलेन, वगैरह। हमें फिल्म की कहानी देखने में मज़ा आ सकता है, लेकिन ज़िंदगी शायद ही कभी वैसी होती है। दूसरी ओर, अगर ज़िंदगी बहुत ज़्यादा रियलिस्टिक होती, तो कौन ज़िंदगी की घटनाओं को वैसे ही देखना चाहेगा जैसे वे आराम करने जाते हैं?

ज़िंदगी बहुत ज़्यादा धोखा देने वाली है, और हमें इसे ऐसे ही देखना चाहिए। अगर हम पहले इसके धोखे और भ्रम को दूर नहीं करते, तो हम किसी और की मदद नहीं कर पाएंगे। एकाग्र मन के अकेलेपन में सभी बड़ी कामयाबियों की फैक्ट्री होती है। यह याद रखें। इस शानदार फैक्ट्री में, हर मुश्किल को पार करने के लिए अपनी इच्छाशक्ति के पैटर्न लगातार बुनते रहें। अपनी इच्छाशक्ति को लगातार ट्रेन और बेहतर करते रहें। इस फैक्ट्री में दिन-रात काम करने के आपके पास अनगिनत मौके हैं, बस आप अपना समय और एनर्जी बर्बाद न करें।

रात में, मैं दुनिया की ज़रूरतों से दूर होकर, दुनिया से दूर, अपनी इच्छा के साथ अपने आध्यात्मिक अकेलेपन में खुद के साथ अकेला रहता हूँ। वहाँ, मैं अपने विचारों को अपनी मनचाही दिशा में ले जाता हूँ और अपने अंदर फ़ैसले लेता हूँ। फिर, मैं अपनी इच्छा को सही और फ़ायदेमंद कामों में लगाने के लिए कहता हूँ जो मुझे सफलता दिलाते हैं। इस तरह, मैंने कई बार अपनी इच्छा का असरदार तरीके से इस्तेमाल किया है। लेकिन यह सिर्फ़ इच्छा के लगातार इस्तेमाल से ही हासिल होता है।

यह कहना और पक्का करना कितना अच्छा लगेगा, "मेरी इच्छा, दुनिया की इच्छा से मिलकर, वह हासिल

करेगी जो मैं चाहता हूँ!" अगर आप बेफिक्र हो जाते हैं और भगवान की दी हुई अपनी इच्छा का इस्तेमाल किए बिना सब कुछ भगवान की इच्छा पर छोड़ देते हैं, तो आपको मनचाहा नतीजा नहीं मिलेगा। भगवान की शक्ति खुद आपकी मदद करना चाहती है। मिन्नत करने या भीख मांगने की कोई ज़रूरत नहीं है; बल्कि, आपको अपनी इच्छा का इस्तेमाल करके माँगना और मांगना चाहिए—एक असली वारिस की तरह—और उसके हिसाब से काम करना चाहिए। आपको अपने मन से यह सोचना निकाल देना चाहिए कि भगवान, अपनी ताकत और बहुत ज़्यादा शक्ति में, दूर हैं और स्वर्ग के सबसे दूर के इलाके में छिपे हुए हैं, और आप इस धरती की चिंताओं और मुश्किलों के बीच अकेले हैं। याद रखें कि भगवान की इच्छा आपकी इंसानी इच्छा के पीछे है, लेकिन वह बड़ी शक्ति, एक बहुत बड़े समुद्र की तरह, आपके पास तब तक नहीं आएगी जब तक आपका मन खुला और आपका दिल तैयार न हो।
घबराहट: इसके कारण और इलाज

घबराहट एक बीमारी है जिसे ट्रैंक्विलिटी नाम
के एक खास इलाज से ठीक किया जा सकता है। हमारे मन में जो असंतुलन होता है, वह नर्वस डिसऑर्डर की वजह बनता है। यह लगातार उत्तेजना या इंद्रियों के बहुत ज़्यादा उत्तेजित होने की वजह से होता है। खुद को चिंता, डर, गुस्सा, उदासी, पछतावा, जलन, उदासी, नफ़रत, नाराज़गी, चिंता, और एक नॉर्मल, खुशहाल ज़िंदगी के लिए ज़रूरी चीज़ों की कमी में डुबो देना – जैसे कि सही खाना, सही एक्सरसाइज़, ताज़ी हवा, धूप, सही काम, और ज़िंदगी का एक तय मकसद
– ये सभी नर्वस डिसऑर्डर की वजह बनते हैं।
कोई भी तेज़ या लगातार मेंटल, इमोशनल, या
फिजिकल स्टिम्युलेशन बहुत ज़्यादा परेशानी पैदा

करता है और पांचों इंद्रियों और उनकी ताकतों के ज़रिए जीवन शक्ति के बैलेंस्ड फ्लो को बिगाड़ देता है। अगर आप 50 वॉट के लाइट बल्ब को 2,000 वोल्ट के पावर सोर्स से जोड़ते हैं, तो बल्ब जल जाएगा। इसी तरह, नर्वस सिस्टम को तेज़ भावनाओं या लगातार नेगेटिव विचारों और भावनाओं की नुकसान पहुंचाने वाली ताकत को झेलने के लिए डिज़ाइन नहीं किया गया था।
घबराहट कोई आसान समस्या नहीं है। यह एक बहुत बड़ा दुश्मन है, जिसके गंभीर कॉम्प्लीकेशंस और दूरगामी नतीजे हो सकते हैं। शारीरिक रूप से, घबराहट से बढ़ी किसी भी बीमारी का इलाज करना मुश्किल होता है। आध्यात्मिक रूप से, शरीर में ज़रूरी एनर्जी का इम्बैलेंस शांति और ज्ञान पाने के लिए कॉन्संट्रेशन या गहरे मेडिटेशन को बहुत मुश्किल बना देता है।
अच्छी बात ये है कि घबराहट का इलाज हो सकता
है। इस हालत से परेशान इंसान को अपनी हालत को समझने और उन नुकसान पहुंचाने वाली भावनाओं और नेगेटिव विचारों को खत्म करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो धीरे-धीरे उन्हें खा रहे हैं। अपनी समस्याओं का खुद से विश्लेषण करना और हर हाल में शांत रहना घबराहट के ज़्यादातर मामलों को ठीक कर सकता है।
जब हमें एहसास होता है कि हमें जिन काबिलियत
की ज़रूरत है—चाहे सोचने, बोलने, महसूस करने या काम करने की—ये सब भगवान से आती हैं, और वह हमेशा हमारे साथ हैं, हमें प्रेरणा और रास्ता दिखाते हैं, तो हम साइकोलॉजिकल स्ट्रेस से तुरंत आज़ादी महसूस करते हैं। इस एहसास के साथ पवित्र खुशी की झलक मिलती है, और कभी-कभी एक गहरा ज्ञान हमारे

अंदर भर जाता है, जो डर के विचारों को तुरंत दूर कर देता है।
भगवान की शक्ति समुद्र की तरह है, जो उमड़ती रहती है, दिल को साफ करने की प्रक्रिया में बहती है, शक, घबराहट और डर की सभी भ्रामक रुकावटों को दूर करती है।
इंसान अक्सर मानते हैं कि वे सिर्फ़ शरीर
हैं, लेकिन यह एक भ्रम है जिसे मेडिटेशन के ज़रिए अपनी रूहानी आत्मा से जुड़कर दूर किया जा सकता है। तब, उन्हें एहसास होगा कि शरीर ब्रह्मांड के विशाल सागर पर तैरते हुए एक्टिविटी के बुलबुले से ज़्यादा कुछ नहीं है।
एंग्जायटी से परेशान इंसान को अपनी हालत को समझना चाहिए और उन लगातार सोचने-समझने की गलतियों को एनालाइज़ करना चाहिए जो उसके आस-पास की ज़िंदगी के साथ तालमेल और तालमेल की कमी के लिए ज़िम्मेदार हैं। जब कोई एंग्जायटी से परेशान इंसान, सिर्फ़ एक बार भी, यह मान लेता है कि उसकी बीमारी कोई अजीब बात नहीं है, बल्कि उसकी आदतों का एक लॉजिकल नतीजा है, तो उसने आधा इलाज तो पा ही लिया है!
एक्साइटमेंट नर्वस सिस्टम के बैलेंस को
बिगाड़ देता है, क्योंकि यह शरीर के एक हिस्से में बहुत ज़्यादा एनर्जी भेजता है और दूसरे हिस्सों को उनके नॉर्मल हिस्से से दूर रखता है। नसों में एनर्जी के बंटवारे में यह असंतुलन
ही घबराहट का कारण और वजह है। एक शांत इंसान एक्साइटमेंट से बचता है क्योंकि उसे पता होता है कि भगवान ज़िंदगी और उसके मामलों को मैनेज और डायरेक्ट करते हैं, और यह जानते हुए (डर नसों को काट देता है), वह साइकोलॉजिकली रिलैक्स रहने की कोशिश करता है, और इस तरह वह ज़िंदगी के हालात और

स्थितियों का शांति से सामना कर पाता है क्योंकि उसकी नर्वस फोर्स बैलेंस्ड होती हैं।
एक तेज़ और शांत दिमाग बनाए रखते हुए, वह खुद
को ज़िंदगी के भ्रम से आज़ाद करता है और अच्छे अनुभवों से मिलने वाले रोमांच से ऊपर उठता है। जहाँ तक बुरी मुश्किलों की बात है, वह कोशिश करता है कि वे उसके मन की शांति को खराब न करें या उसकी अंदर की शांति को न छीनें। यही वह लक्ष्य है जिसे हमें पाने की कोशिश करनी चाहिए और कोशिश करनी चाहिए।
नर्वस सिस्टम दिमाग, दिल और दूसरे सभी अंगों
को ज़रूरी एनर्जी देता है। यह पाँचों इंद्रियों को भी एनर्जी देता है: देखना, सुनना, छूना, स्वाद लेना और सूंघना। नर्वस सिस्टम वह ज़रिया है जिससे हम अपने आस-पास की दुनिया से बात करते हैं और हमारे सभी सेंसरी रिस्पॉन्स का सोर्स हैं। इसलिए, हमारे नर्वस सिस्टम में एकदम सही बैलेंस बनाए रखना बहुत ज़रूरी है, ताकि शरीर के एक हिस्से पर बहुत ज़्यादा एनर्जी न लगे और दूसरे हिस्सों को इस ज़रूरी पोषण से दूर रखा जा सके। ज़िंदगी में बैलेंस और सही लक्ष्य चिंता या इमोशनल गुस्से से नहीं, बल्कि शांति और भगवान में गहरे विश्वास से मिलते हैं।
योगियों के पास खास तरीके होते हैं जिनसे वे जले हुए टिशू को फिर से ज़िंदा कर सकते हैं। इसके लिए वे थोड़ी खराब नसों में ज़रूरी एनर्जी भेज सकते हैं। नर्वस सिस्टम में हर सेल और टिशू एक ज़िंदा, इंटेलिजेंट स्ट्रक्चर है। इस जीवन शक्ति या एनर्जी में उस स्ट्रक्चर को लगातार नया करने की ताकत होती है, ठीक वैसे ही जैसे किसी खत्म हो चुकी बैटरी को चार्ज करना।

घबराहट दो तरह की होती है: साइकोलॉजिकल और मैकेनिकल, या ऊपरी और ऑर्गेनिक
साइकोलॉजिकल चिड़चिड़ापन सबसे आम तरह का
होता है, जो दिमागी उत्तेजना या बेचैनी की वजह से होता है। इस हालत में लगातार डूबे रहना, जिसमें ऐसे बिगड़ैल लोगों के साथ रहना शामिल है जिन्हें न तो अपनी दोस्ती से कोई फायदा होता है और न ही कुछ पॉजिटिव योगदान मिलता है, और खान-पान और लाइफस्टाइल से जुड़ी अनहेल्दी आदतें, ये सभी चिड़चिड़ापन के ऐसे मामले हैं जिन्हें सहना मुश्किल है।
खाना सादा, बैलेंस्ड होना चाहिए और ज़्यादा नहीं खाना चाहिए। एक्सरसाइज़ रेगुलर होनी चाहिए। बहुत ज़्यादा सोने से नसें सुन्न हो जाती हैं, जबकि बहुत कम सोना नुकसानदायक होता है। लेकिन सबसे ज़रूरी बात है ध्यान से और समझदारी से साथ चुनना। मुझे किसी इंसान के दोस्तों के बारे में बताओ, और मैं तुम्हें उसके बारे में बताऊंगा। चापलूस और चापलूस किसी काम के नहीं होते। हमें खुद को बेहतर बनाने वाली कम्युनिटी ढूंढनी चाहिए — ऐसे लोग जो हमें सच बताएं और हमें आगे बढ़ने में मदद करें। सबसे अच्छे साथी वे होते हैं जो विनम्रता से हमें वे तरीके बताते हैं जिनका इस्तेमाल करके हम अपनी ज़िंदगी को बेहतर बना सकते हैं।
बुरी नीयत और बेरहमी से की गई कड़ी बुराई,
किसी के सिर पर हथौड़े से मारने जैसा है, जबकि प्यार कहीं ज़्यादा ताकतवर और फायदेमंद होता है। प्यार और समझ के साथ दिए गए अच्छे सुझावों में कमाल करने की ताकत होती है, जबकि दुख देने वाली बुराई से कुछ भी खास हासिल नहीं होता।

एक इंसान दूसरों को जज करने के काबिल तभी
बनता है जब उसने अपने स्वभाव को शुद्ध कर लिया हो और ज्ञान की रोशनी से अपने अज्ञान के अंधेरे को दूर कर दिया हो। जब तक वह उस स्टेज तक नहीं पहुँच जाता, तब तक उसके लिए दूसरों की बुराई करने और बेइज्ज़ती करने के बजाय खुद को एनालाइज़ करना और अपनी सोच को सही करना बेहतर है।
शांत स्वभाव के बुद्धिमान लोगों के साथ रहना घबराहट से छुटकारा पाने और अपनी आध्यात्मिक पहचान को खोजने का सबसे तेज़ और सबसे असरदार तरीका है।
नर्वस लोगों को अपने जैसे दूसरे नर्वस लोगों
के साथ ज़्यादा घुलना-मिलना नहीं चाहिए
घबराहट दूर करने के लिए मन की शांति बनानी चाहिए। एक शांत इंसान हर हाल में शांत रहता है और आराम से रहता है। वे भावनाओं को खुद पर हावी नहीं होने देते और गलत फैसले नहीं लेने देते। वे मौकापरस्त लोगों की चिकनी-चुपड़ी बातों से धोखा नहीं खाते, जिनका इस्तेमाल वे गलत फायदा उठाने के लिए करते हैं। अपने शांत स्वभाव की वजह से, वे शायद ही कभी गलत जानकारी और धोखे का शिकार होते हैं। असल में, उनका दिल उन लोगों का असली रूप दिखाता है जिनसे वे मिलते हैं और उनके इरादों को बहुत सही तरीके से सामने लाता है। वे गुस्से और डर से अपने शरीर में ज़हर नहीं भरते, जिससे उनके ब्लड सर्कुलेशन पर बुरा असर पड़ता है। यह एक जानी-मानी बात है कि गुस्से वाली माँ का दूध उसके बच्चे पर बुरा असर डाल सकता है। और इस बात के बहुत सारे सबूत हैं कि तेज़ भावनाओं में शरीर को नुकसान पहुँचाने और खत्म करने की ताकत होती है।

बैलेंस सुंदर है और यह हमारी भावनाओं,
विचारों और कामों का आधार होना चाहिए, और वह धुरी होना चाहिए जिसके चारों ओर हमारा जीवन घूमता है। महान लोग अपना धैर्य और शांति बनाए रखते हैं, जिससे उन्हें ज़िंदगी की मुश्किलों और परेशानियों से बिना अपना दिमाग या बैलेंस खोए निकलने में मदद मिलती है।
भगवान हर जगह मौजूद हैं, दुनिया को मैनेज कर
रहे हैं और अनगिनत ऑर्बिट में गैलेक्सी को गाइड कर रहे हैं। और इंसान, जो उनकी छवि में बनाया गया है, उसमें भी बिना किसी चिंता या परेशानी के अपनी ज़िंदगी को मैनेज करने और अपने कामों को कोऑर्डिनेट करने की काबिलियत है।
हमें हमेशा दूसरों को प्यार, सद्भावना और शांति के विचार भेजने चाहिए
मेडिटेशन के स्ट्रक्चर में, जहाँ आत्मा की वेदी पर लगातार समझ की रोशनी चमकती रहती है, वहाँ कोई एंग्जायटी, कोई स्ट्रेस, कोई टेंशन, कोई घबराहट नहीं होती, बल्कि शांति, सुकून, सेल्फ-कॉन्फिडेंस और सच्ची खुशी होती है।
असलम अलैकुम

जब चुप्पी ने चेतावनी दी
जब चुप्पी ने चेतावनी दी

जब मैं चुप रहने का वादा करता हूँ

ताकि मैं अपने प्रियतम के साथ तालमेल में रह सकूँ

मैं उसकी बाहों में आराम करता हूँ, जो विशाल ब्रह्मांड को घेरे हुए हैं

मैं उनकी धुनें सुनता रहूंगा
और शांति और आनंद के गीत
छिपे हुए भूतों और पवित्र अभिव्यक्तियों और सर्वज्ञ के दर्शन देखना
लेकिन मैं तुम्हें नहीं भूलूंगा
मैं तुम्हें चुपचाप और ध्यान से देखूंगा
तुम मेरे ऊपर घास में, धरती की वनस्पति में चलते हो
या तुम मुझे डाल पर फलते-फूलते देख सकते हो,
बेल के पत्तों से हरा-भरा
मैं एक प्यार भरे दिल और एक दयालु माँ की
कोमलता से तुम्हारी देखभाल करूँगी
फूल के लाल रंग से, सद्भाव से ओतप्रोत
इससे आपको खुशी, आनंद और शांति का एहसास होता
है
मैं तुम्हें गले लगाऊँगा और हल्की हवा से तुम्हें सहलाऊँगा
ताकि मैं तुम्हें डर और चिंताओं की छाया से
बचा सकूँ
और मैं तुम्हें सूरज की रोशनी में लपेट लेता हूँ, जिससे एक गर्म और अपनापन महसूस होता है
जब अकेलापन अंदर तक कंपन के साथ घुस आता है
जब तुम समुद्र को देखोगे, तो तुम मुझे उसकी गहराई में देखोगे

क्षितिज पर मेरे प्रभु और तंबुओं की नील नदी
के साथ एक

इसमें एक रेडिएंट जीन और एक कीमती लैपिस
लाजुली है

मैं निश्चित रूप से समझदारी से ही बोलूंगा

और अगर मैं चाहूँ तो अपने दिल की गहराइयों से, मैं धिक्कार या दोष लगाऊँगा

तुम्हारे लिए प्यार की वजह से, मैं तुम्हें
मना लूँगा, और जोश से भरे दिल से

शायद आप भी उस पूज्य के लिए एक गर्भवती महिला
की तरह तरसते हैं

मैं तुम्हें परीक्षा में डालूंगा, परन्तु
अच्छी परीक्षा के साथ

प्रभु के प्रेम का आनंद लेने के लिए, जो जुनून
का स्रोत है

तुम चाहो तो मुझे भूल जाओ, लेकिन दयालु को मत भूलना

अगर मैं रात तुम्हारे बारे में सोचता रहूँ,
तो तुम मुझे याद रखोगे

सभी समय!
मनुष्य का अंतिम लक्ष्य

मास्टर परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद
फूल और गुलाब सुंदर और जीवंत होते हैं, लेकिन उनके पीछे एक बहुत ज़्यादा सुंदरता और शान वाला

बगीचा है। हालांकि यह बगीचा पूरी तरह से पारदर्शी है और पहली बार में इसे देखना मुश्किल है, अगर आप आध्यात्मिक नज़र के ज़रिए आध्यात्मिक आयाम में जा सकते हैं, तो आप उस अलौकिक दुनिया को एक्सप्लोर कर पाएंगे और उसके अजूबों का आनंद ले पाएंगे।

मैं उस कोमल दुनिया में रहता हूँ जहाँ
बेहतरीन गुण और कोमल, नाजुक विचार किसी भी दुनिया के फूल या गुलाब से ज़्यादा मीठे और खुशबूदार हैं। वहाँ, मेरे मन की मधुमक्खी लगातार दिव्य उपस्थिति का रस पीती रहती है।

जब हम अपना ध्यान अंदर की ओर लगाते हैं, और
अपने अंदर छिपी दुनिया में ज़्यादा से ज़्यादा जीते हैं, तो हम पाते हैं कि हमारे आध्यात्मिक गुण खास रूप ले लेते हैं जो खिड़कियों की तरह काम करते हैं जिनसे हम भगवान की मिठास को महसूस कर सकते हैं जो बयान और सोच से परे है।

भगवान की खोज सिर्फ़ सोचने तक सीमित नहीं है।
हर अच्छा गुण और अच्छा गुण जो हम अपने विचारों और कामों में दिखाते हैं, वह हमारे अंदर भगवान की मौजूदगी का छिपा हुआ अमृत बन जाता है, अगर हमारी जागरूकता काफ़ी गहरी हो।

जब हम आध्यात्मिक आँख के दरवाज़े से गुज़रते हैं, तो हम अपने अंदर ज़रूरी, समझदारी भरी एक्टिविटी की फैक्ट्री देखते हैं, जो पूरे यूनिवर्स के पीछे छिपी हुई है। क्योंकि हम अपना ध्यान अंदर की ओर नहीं लगाते, हम कुदरत में दिव्य आत्मा के निशानों और मुहरों के सामने हैरानी और हैरानी में खड़े रहते हैं। हम भगवान की चीज़ों को

देखते हैं; उनका पवित्र नाम फूलों पर, आसमान में और हर चीज़ में लिखा है, फिर भी वे चुप रहते हैं।

इंसान होने के नाते, हम बहुत खुशकिस्मत हैं क्योंकि भगवान के बनाए सभी जीवों में से, सिर्फ़ इंसान के पास ही वो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक टैलेंट और काबिलियत है जो उसे खोजने, उसे पाने, उसे जानने और उसकी भाषा समझने के लिए ज़रूरी है... खामोशी की भाषा।

किसी इंसान के लिए बेकार के कामों में समय बर्बाद करने के बजाय काम की किताबें और आर्टिकल पढ़ना कहीं ज़्यादा फायदेमंद है। पढ़ने से भी ज़्यादा ज़रूरी है भगवान के बारे में सोचना, उनकी महानता पर सोचना, और ज़िंदगी के अनगिनत और कभी न खत्म होने वाले रहस्यों को समझने की कोशिश करना।

ज़िंदगी का मकसद है कि इंसान खुद को जाने,
अपने दिल में धड़कते हुए, अपनी नसों में बहते हुए कॉस्मिक माहौल को महसूस करे, और अपने होने को शांति, प्यार, खुशी और सुकून से भर दे और यही सबसे बड़ी कामयाबी है!

इंसान के तौर पर, हम सोच की ताकत से सबसे ज़्यादा तरक्की करते हैं।

दिमाग को बेहतर बनाने के लिए हर दिन कुछ समय
अलग रखना चाहिए। लगातार ऊपरी और बेकार के कामों में लगे रहने के बजाय फायदेमंद पढ़ना ज़्यादा फायदेमंद है। व्यवस्था और ऑर्गनाइज़ेशन पक्का करने के लिए एक लॉजिकल डेली शेड्यूल भी बनाना चाहिए। हालांकि, बहुत ज़्यादा टाइम मैनेजमेंट एक तरह की सख्ती है और इससे बचना चाहिए।

ज़िंदगी के हर पहलू में बैलेंस ज़रूरी है। पढ़ने के लिए काम की चीज़ें आसानी से मिल जाती हैं और खाली समय में उन्हें पढ़ना चाहिए। इन चीज़ों में सबसे ज़रूरी हैं स्पिरिचुअल किताबें, इसके बाद साइंटिफिक किताबें, कुछ इतिहास, फिलॉसफी, सीरियस लिटरेचर, महान लोगों की बायोग्राफी, ट्रैवलॉग, और ऐसी कोई भी चीज़ जो किसी का नज़रिया बड़ा कर सके और गहरी प्रेरणा दे सके।

किताबें पक्की साथी हो सकती हैं, और अच्छी क्वालिटी की किताबें चुनने से और भी ज़्यादा फ़ायदे होंगे। शुरू में, महान विचारकों की आध्यात्मिक शिक्षाओं और विचारों का सार समझना मुश्किल लग सकता है, लेकिन कुछ समय बाद, आप खुद को उनकी लिखी बातों पर सोचते हुए और उनके विचारों से जुड़ते हुए पाएंगे। आपको लगेगा कि आपने कुछ कीमती चीज़ हासिल कर ली है, क्योंकि उन सभी बुद्धिमान लोगों ने अपनी बुद्धि और ज्ञान भगवान की बुद्धि के अनंत खजाने से लिया था—ऐसे विचार जिनके बारे में आपने शायद अपनी ज़िंदगी में कभी नहीं सोचा होगा।

लेकिन, बहुत से लोग ऐसे भी हैं जो लगातार
पढ़ते रहते हैं लेकिन आपको कुछ भी काम का नहीं दे पाते। किताब पढ़ने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप उसके कंटेंट पर सोचें और देखें कि वह आपकी ज़िंदगी में कैसे काम आ सकता है। समझदारी से, आपको जो कुछ भी पढ़ा है, उसे आँख बंद करके मान नहीं लेना चाहिए। आप जो पढ़ते हैं, उससे आपके दिमाग को पोषण मिलना चाहिए और आपका लॉजिक संतुष्ट होना चाहिए। सच में पढ़ने लायक होने के लिए, किताबों को आपकी सोच को बढ़ावा देना चाहिए, और तब

आप महसूस करेंगे कि आपका दिमाग डेवलप हो रहा है और बढ़ रहा है।

प्रत्यक्ष ज्ञान

जो लोग न तो पढ़ते हैं और न ही ध्यान करते हैं, बल्कि बिना किसी मकसद और मतलब के ऊपरी ज़िंदगी जीते हैं, वे गहरी समझ नहीं बना पाते और कोई पक्का ज्ञान हासिल नहीं कर पाते। तालमेल हमें उस दिव्य शक्ति के साथ जोड़ता है जो हमारी सोच को प्रेरित करती है और हमारे मन को ऊँची प्रेरणाओं की रोशनी से रोशन करती है। ध्यान ही ऊँचे स्व तक पहुँचने का रास्ता है। अगर इंसान नहीं पढ़ता तो वह खुद को गलत समझता है, लेकिन ध्यान पढ़ने से भी बेहतर है।

मुझे पढ़ना बहुत पसंद है, लेकिन मैं मुश्किल
से दो पन्ने पढ़ पाता हूँ, फिर मुझे कुछ और करने को कहा जाता है। इसलिए, मैंने पढ़ने की जगह ध्यान करना शुरू कर दिया है। जैसे ही मैं अपनी आत्मा की गहराई में उतरता हूँ, चमकदार रोशनी दिखाई देती है, और सबसे बड़ी खुशी का एहसास होता है - एक ऐसी खुशी जो पूरे दिन मेरे साथ रहती है। मैंने अपने जीवन में यही अनुभव किया है, और जो लोग आत्मा की फुसफुसाहट और दिल की तड़प में धन्य भगवान से बात करते हैं, वे यही अनुभव करते हैं।

समय बहुत कीमती है, इसे बर्बाद नहीं किया जा सकता। भगवान चाहते हैं कि हम बैलेंस्ड रहें। जो कोई भी अपनी ज़िंदगी को अनबैलेंस्ड होने देता है, उसे यूनिवर्सल कानून से सज़ा मिलेगी। अगर आप सादगी से जीते हैं, रोज़ एक्सरसाइज़ करते हैं, फायदेमंद और कीमती किताबें पढ़ते हैं, और रोज़ भगवान का ध्यान करने की आदत डालते हैं, तो आपके सेंस खुशी से झूम उठेंगे, आपके खून में एनर्जी

बहेगी, और आपके शरीर के सेल्स एक ऐसे हल्केपन और एनर्जी से भर जाएंगे जो आपने पहले कभी महसूस नहीं किया होगा। और आपको अपने अंदर की आत्मा से वह सारा ज्ञान मिलेगा जिसकी आपको चाहत है।

मेरी ज़िंदगी हमेशा से ऐसी ही रही है। मैंने बीस साल में बीस किताबें नहीं पढ़ीं। मुझे इस पर गर्व नहीं है, और अगर मुझे ध्यान से मिली दिव्य आध्यात्मिक जागरूकता न होती, तो मैं पूरी तरह से अनजान होता। जब मैं कोई किताब देखता हूँ, तो पाता हूँ कि उसमें जो सत्य हैं, वे मुझे पहले ही भगवान ने बता दिए हैं। सभी बेहतरीन विचार और सत्य भगवान से आते हैं, जो सब कुछ जानते हैं। अगर आप उन पर ध्यान करेंगे, तो आपको सीधे उनका ज्ञान मिलेगा। इसलिए, अच्छी किताबें पढ़ना बेकार के कामों में समय बर्बाद करने से बेहतर है, और पढ़ने से भी बेहतर है ध्यान करना और परम सत्य, जो कि भगवान हैं, के बारे में जागरूकता बढ़ाना।

सार्वभौमिक नियम और चेतना का विकास

अलग-अलग समय और जगहों पर, इंसान ने तर्क से ज़िंदगी और आत्मा के बारे में कई बातें सीखी हैं। जैसे, जब किसी जंगली कबीले के सदस्य को सिरदर्द होता है, तो उसके परिवार को लगता है कि उसकी आत्मा उसके शरीर से निकल गई है, इसलिए वे आत्मा वापस लाने के लिए जादूगर-डॉक्टर को बुलाते हैं। डॉक्टर आत्मा की तलाश में जंगल जाता है, उसे ढूंढता है, एक डिब्बे में अपने साथ ले आता है, और उसे वापस मरीज़ के सिर में डाल देता है, और आम धारणा के अनुसार सिरदर्द गायब हो जाता है।

एक और संस्कृति में, बीमार व्यक्ति को "छींकने" के लिए उसके शरीर में हुक (नुकीले

नुकीले लोहे के मुड़े हुए टुकड़े) लगाए जाते हैं, ताकि छींकते समय उसकी आत्मा बाहर न निकले, बल्कि हुक में फंस जाए!

जैसे कुछ लोग गलत सोच की वजह से इंसानी मन के बारे में गलत नतीजे पर पहुँचे हैं, वहीं कुछ लोगों ने सच्ची समझ से एक अलग, गहरी और ज़्यादा सही समझ हासिल की है। हम जानते हैं कि आत्मा साँस नहीं है क्योंकि कुछ लोग बिना साँस लिए लंबे समय तक कोमा में रहे हैं, जिससे पता चलता है कि आत्मा को सिर्फ़ साँस तक सीमित नहीं किया जा सकता। आत्मा साँस और किसी भी दूसरी शारीरिक हालत से परे है।

कोई इंसान खुद को आत्मा मानता हो या नहीं, दुनिया का नियम उसे अपना आध्यात्मिक स्वभाव दिखाने के लिए मजबूर करता है। ज़िंदगी में उसका काम या पद कुछ भी हो, जब भी वह अपनी बुद्धि का इस्तेमाल क्रिएटिव और फ़ायदेमंद तरीके से करता है, तो उसकी चेतना बढ़ती और फैलती है। हर अच्छा काम इंसान के विकास में मदद करता है और उसकी समझ को बढ़ाता है।

लेकिन लोग अक्सर कुछ करते समय किसी और चीज़
के बारे में सोचते हैं, और उन्हें यह नहीं पता होता कि वे जो कर रहे हैं उस पर अपना ध्यान कैसे लगाएं। हमें एक समय में एक ही चीज़ के बारे में अपनी पूरी मेंटल ताकत से सोचना सीखना चाहिए। हमारा पूरा ध्यान सिर्फ़ उसी एक चीज़ पर होना चाहिए। एक इंसान को सुस्त, बिना जोश वाला या बिना रिस्पॉन्स वाला नहीं होना चाहिए। आलस और लापरवाही से काम करने से एनर्जी खत्म होती है और नतीजतन, फेलियर और दुख होता है।

किसी को सिर्फ़ एक खुद को बनाए रखने वाली साइकोलॉजिकल मशीन नहीं बनना चाहिए, जैसे कोई जानवर अपनी सहज प्रवृत्ति पर काम करता है। खुद को जगाना और अपनी मानसिक शक्तियों को एक्टिवेट न करना एक बड़ी गलती है। भगवान ने हमें ये शक्तियां दी हैं और चाहते हैं कि हम इनका समझदारी से इस्तेमाल करें और जो कुछ भी हम करते हैं, उसके बारे में पूरी तरह से जागरूक और सचेत रहें।

हमें कोई भी काम करने से पहले ध्यान से सोचना चाहिए और अपने दिमाग का इस्तेमाल इस तरह से करना चाहिए जिससे हमें आगे बढ़ने और सबसे ताकतवर बनाने वाले के साथ अपनी ज़रूरी एकता को महसूस करने में मदद मिले। हम जो कुछ भी करते हैं, वह सही सोच और समझदारी भरी प्लानिंग के आधार पर होना चाहिए।

इंसान का फ़र्ज़ है कि वह अच्छे लक्ष्यों के
लिए कोशिश करे। छोटी-मोटी और बेकार की बातों पर ध्यान देना दिमागी एनर्जी का बेकार में बर्बाद होना है। मन के बगीचे में उगी घास-फूस को उखाड़कर उसे भगवान के प्यार के फूलों से सजाना होगा, ताकि वह उस खूबसूरत भगवान को अपनी ओर खींच सके जो सुंदरता से प्यार करता है। अगर आप चाहते हैं कि यह दिमागी बगीचा ज्ञान की मिट्टी में खिलता और फलता-फूलता रहे, तो आपको ज़िंदगी को आसान बनाना होगा और उसे मुश्किलों से आज़ाद करना होगा। हर काम को ध्यान से और एकाग्र, बिना भटके मन से करके, आप अपनी एक्टिविटीज़ को एनालाइज़ कर सकते हैं, यह चुन सकते हैं कि क्या ज़रूरी और ज़रूरी है और जो ऊपरी और गैर-ज़रूरी है उसे छोड़ सकते हैं। एक बार कोई काम पूरा हो जाने पर, मन को उससे हटाकर दूसरी क्रिएटिव इच्छाओं को पूरा करने में लगाया जा सकता है।

इंसानों को भगवान के बारे में अपनी जागरूकता बढ़ाना सीखना चाहिए, क्योंकि इसी मकसद से उन्हें बनाया गया था। उन्हें एवोल्यूशन के नियमों के हिसाब से बनाया गया था ताकि वे भगवान को खोजने के लिए अपनी पवित्र शक्तियों का इस्तेमाल कर सकें। जानवरों में यह काबिलियत नहीं होती। टीचर लाहिड़ी महाशय जानवरों को तेज़ी से विकसित करने में मदद करने के लिए एक साइंस पर काम कर रहे थे, लेकिन वे इसे पूरा करने के लिए ज़िंदा नहीं रहे। मुझे भी निचले दर्जे के जीवों के विकास को तेज़ करने के कुछ तरीकों का ज्ञान है। लेकिन उन लाखों इंसानों का क्या जो जानवरों की तरह जीते और व्यवहार करते हैं? वे इस दुनिया में रहते हैं और फिर अपना मकसद पूरा किए बिना चले जाते हैं। वे उस मकसद को अभी हासिल कर सकते हैं अगर वे अपनी दिमागी ताकतों पर ध्यान दें और उनका सही इस्तेमाल करें।

जीवन का एकमात्र अर्थ प्रेम करने वाले और
दयालु ईश्वर को पाना है। हमें उसे अवश्य पाना चाहिए। लोग निरंतर और अथक रूप से उसकी खोज कर रहे हैं।

"दूसरी चीज़" जिससे उन्हें उम्मीद है कि
उन्हें पूरी और हमेशा रहने वाली खुशी मिलेगी

जिन्होंने भगवान को खोजा और उन्हें पाया,
उनकी खोज खत्म हो गई है क्योंकि भगवान ही महान चीज़ हैं!

प्रकृति दिव्य उपस्थिति को अस्पष्ट करती है

इंसानों को लालच क्यों दिया गया? शायद इसलिए
कि वे उस सबसे ऊपर वाले को पाने की चाहत रखें, जो

दुनिया के किसी भी लालच से ज़्यादा आकर्षक और मनमोहक हो। दुनिया के जाल और फंदे जो इंसानों को चारों तरफ से घेरे हुए हैं, उनका मकसद उन्हें फंसाना नहीं है, बल्कि उन्हें आगे क्या है, यह जानने के लिए उकसाना और मोटिवेट करना है, और उनसे पूछना है: "ये सब चीज़ें किसने बनाईं? मुझे किसने बनाया? मैं कौन हूँ? हे मेरे प्रभु, आप कहाँ हैं? आप मुझसे क्यों छिपे हुए हैं? मुझसे बात करो!"

जब आप इन सवालों के साथ सीधे भगवान के पास
जाते हैं, तो वह जवाब देते हैं। ज़्यादातर लोग उनसे अपनी प्रार्थनाओं में गहराई से नहीं उतरते, और इसलिए वे उन्हें ढूंढ नहीं पाते या खोज नहीं पाते।

हमें दिल से, आत्मा के मंदिर में भगवान से बात करनी चाहिए। तड़पता हुआ शिष्य उन्हें पुकारता है, कहता है:

"हे भगवान, मैं अब सिर्फ़ उस सुंदरता को नहीं
देख सकता जिसे आपने बनाया है और प्रकृति में समाया है, बल्कि मैं आपका चेहरा देखना चाहता हूँ, जो प्रकृति के सभी फूलों से ज़्यादा कोमल है और दुनिया के सभी चेहरों से ज़्यादा सुंदर है। मैं समझना चाहता हूँ कि प्रकृति के पीछे क्या है।"

अगर कोई अपना चेहरा मास्क से ढक ले, तो भी
आपको पता चल जाएगा कि वहां कोई इंसान है। इसी तरह, प्रकृति एक बड़े पर्दे की तरह है, जो भगवान की मौजूदगी से भरा हुआ है। भगवान प्रकृति के पर्दों और मास्क के पीछे मौजूद हैं, लेकिन इंसान एक पल के लिए, ऊपरी नज़र डालता है और प्रकृति के पर्दों के पीछे छिपे इंसान की मौजूदगी को महसूस नहीं कर पाता है।

जब मैं चुपचाप, स्थिर, ध्यान से ध्यान में बैठता हूँ, तो मुझे अपने अंदर खुशी की एक लहर महसूस होती है और मैं भगवान को धीरे से कहते हुए सुनता हूँ, "मैं यहाँ हूँ"

भगवान ने हमें जो बुद्धि दी है, वह स्वर्ग का रास्ता है: उनके राज्य का बाहरी दरवाज़ा। लेकिन लोग इसका इस्तेमाल वैसे नहीं करते जैसा उन्हें करना चाहिए। भगवान को खोजने के लिए अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करने के लिए हमें इस धरती को छोड़ने का इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है। समय अभी है, और जगह यहीं है। जो लोग इस धरती पर रहते हुए जीवन के रहस्यों और अस्तित्व के राज़ खोजने के लिए अपनी बुद्धि का इस्तेमाल नहीं करते, वे उन्हें कहीं और कभी नहीं पाएंगे।

दिव्य आत्मा की खोज

कॉस्मिक स्पिरिट या डिवाइन सेल्फ को खोजने
के कई तरीके हैं। साइलेंस उनमें से एक है। साइलेंस का मतलब है उन सभी इच्छाओं को शांत करना जो बाहर से चेतना में घुसने की कोशिश करती हैं, जिससे साधक को अपने अंदर झाँकने और अपनी आत्मा के सार को छूने में मदद मिलती है।

दूसरा तरीका है भगवान के प्यार से, या दिल से चाहत और सच्चाई के साथ भगवान से बात करना। थोड़ी देर बात करना और फिर भूल जाना बेकार है और इससे कोई भगवान का जवाब नहीं मिलता। भगवान को पाना मुश्किल है क्योंकि ज़्यादातर लोग स्पिरिचुअलिटी को लेकर सीरियस नहीं हैं, और दुआ करने के तरीके भी ज़्यादातर बेअसर होते हैं क्योंकि उनमें काफ़ी गहराई और ईमानदारी की कमी होती है। दुआओं को तब तक गहराई और जोश के साथ

दोहराना चाहिए जब तक वे ऊँची चेतना तक न पहुँच जाएँ। जिस दुआ में आत्मा भगवान के लिए चाहत से जलती है, वही सफल और असरदार दुआ है। आपने भी कभी इस तरह दुआ की होगी, शायद तब जब आपको किसी चीज़ की बहुत ज़्यादा चाहत थी, या आपको पैसों की बहुत ज़्यादा ज़रूरत थी और आपने अपनी चाहत से हवा में आग लगा दी थी। हमें भगवान के लिए ऐसा ही महसूस करना चाहिए। हमें उनसे बात करनी चाहिए, और तब हम पाएंगे कि वह हमारी बात सुन रहे हैं और जवाब दे रहे हैं, क्योंकि वह सब कुछ सुनने वाले, जवाब देने वाले हैं।

योग भगवान तक पहुंचने और उनसे जुड़ने के सबसे असरदार तरीकों में से एक है। इसमें कई मेडिटेशन प्रैक्टिस शामिल हैं जो साइंटिफिक और असरदार दोनों हैं। भारत के महान ऋषियों ने समझा कि लॉजिक कहता है कि भगवान तक पहुंचने के कुछ पक्के नियम और खास तरीके हैं, ठीक वैसे ही जैसे भगवान यूनिवर्स के मामलों को कंट्रोल और मैनेज करने के कुछ पक्के नियम हैं।

भारत के शिक्षकों ने अपनी लगन और अपनी
ज़बरदस्त मानसिक शक्तियों के इस्तेमाल से योग के वैज्ञानिक नियमों की खोज की। योग आध्यात्मिक रिसर्च के क्षेत्र में सबसे ज़रूरी एक्सपेरिमेंटल साइंस में से एक बन जाएगा।

भगवान के साथ पवित्र तालमेल हर किसी को
अपनाना चाहिए। महान लोगों ने सदियों से अपने शिष्यों के साथ यही किया है। मैं यहां सिर्फ भगवान की मौजूदगी की मिठास के बारे में बात करने के लिए नहीं हूं; मेरा पहला मकसद यह पक्का करना है कि दूसरे भी इसे महसूस करें। मैं अपना समय बर्बाद नहीं करता। मैं जो कुछ भी करता हूं वह सिर्फ

भगवान के लिए और उनके सम्मान में करता हूं। मैं उनके ख्यालों में इतना डूबा रहता हूं कि मुझे समय बीतने और अपने रोज़ के कामों की थकान का पता ही नहीं चलता। जब मैं काम कर रहा होता हूं, तब भी मुझे उनकी मौजूदगी महसूस होती है।

मैं भगवान से एक पल के लिए भी अलग नहीं हूँ

यही वह स्थिति है जिसे मैं चाहता था और जिसके लिए मैंने कड़ी मेहनत की

असलम अलैकुम

आत्म-ज्ञान के क्षितिज में

भगवान को सबसे ज़्यादा जो मंदिर पसंद है, वह उनके भक्तों के लिए मन की शांति और सुकून का मंदिर है, जहाँ वे दुनिया और उसकी कभी न खत्म होने वाली परेशानियों को पीछे छोड़कर ध्यान करने और बातचीत करने के लिए आते हैं। जब कोई इंसान अपने अंदर सुंदरता और रूहानी शांति का मंदिर बनाता है, तो वह भगवान की मौजूदगी और उनके करीब होने का एहसास कर पाएगा। वरना, दुनिया की उलझनें बहुत सारी और हमेशा मौजूद रहती हैं, और उसकी चिंताएँ दिल में भर जाती हैं।

कभी-कभी इंसान निराश हो जाता है, यह सोचकर कि भगवान को खोजने में बहुत देर हो चुकी है। लेकिन धर्मग्रंथ हमें बताते हैं कि अगर कोई इंसान यह समझ ले कि यह दुनिया धोखा देने वाली और गुमराह करने वाली है, और सिर्फ़ आत्मा ही हमेशा रहने वाली और अमर है, तो वह इस धरती से जाने के बाद एक

बेहतर दुनिया में जाएगा, भले ही यह एहसास मौत से ठीक एक पल पहले ही क्यों न हो।

हममें से हर कोई कभी न कभी इस धरती से चला जाएगा, और इसलिए हमें अब ज़िंदगी का मकसद समझना होगा। इस दुनिया में इंसानी अनुभव का असली मकसद हमें ज़िंदगी का मतलब ढूंढने के लिए उकसाना है। हमें इंसानियत के इस हमेशा बदलते और आगे बढ़ते जुलूस से हैरान नहीं होना चाहिए। जैसे-जैसे समय का कारवां अपना सफर जारी रखेगा, आपको आखिरकार एहसास होगा कि आप उस एक, सबसे ताकतवर का एक अहम हिस्सा हैं। भगवान को जानना अपना मकसद बनाएं, और जानें कि ज़िंदगी के राज़ की एक सीरियस और सच्ची खोज आपको कई मुश्किलों से बचाएगी और आपको कई तरह के डर से बचाएगी। मौत, नाकामी, परेशानियों और दुखों का डर इंसान के अंदर बहुत ज़्यादा घबराहट पैदा करता है। जब कोई इंसान अपनी मदद नहीं कर पाता, और उसका परिवार और दोस्त उसे कुछ नहीं दे पाते, तो निराशा उसे घेर लेती है, और दुनिया उसकी आँखों में अंधेरा कर देती है। लेकिन उस हालत तक पहुँचने की कोई ज़रूरत नहीं है। अगर वे ज़िंदगी भर भगवान के बारे में सोचते हैं और उनसे जुड़े रहते हैं, तो वे मुश्किल और मुश्किल दिनों में उन्हें अपने पास पाएंगे।

जब कोई दूसरा इंसान हमारे साथ नहीं था, तो
हमारे साथ कौन था? भगवान। और जब हम यह धरती छोड़ देंगे, तो हमारे साथ कौन होगा? भगवान और कोई नहीं। लेकिन अगर हम अभी उन्हें पहचानने की कोशिश नहीं करेंगे, तो तब उन्हें पहचानना मुश्किल होगा। अगर आप ईमानदारी और गहराई से भगवान को खोजेंगे, तो आप उन्हें पा लेंगे, और आपका यह यकीन और पक्का हो जाएगा कि वह हमेशा आपके साथ हैं। चिंताएं और वहम

आपको छोड़ देंगे, और आप फिर कभी धोखा नहीं खाएंगे।

दुनिया में हर चीज़ इंसान को भगवान से दूर ले जाने का एक लालच है। लेकिन भगवान किसी भी दुनियावी लालच से कहीं ज़्यादा आकर्षक हैं। अगर आप उनकी एक झलक देख पाते, तो आप इस सच्चाई को समझ जाते और प्रार्थना, आध्यात्मिक सोच और पक्के इरादे से उन्हें पा लेते। भगवान को पाने का इरादा पक्का होना चाहिए। किसी इंसान के लिए भगवान को जानना तब तक मुश्किल है जब तक उसके विचार हवा में पंख की तरह एक चीज़ से दूसरी चीज़ पर उड़ते रहते हैं। भगवान हमारे पास आना चाहते हैं, लेकिन हम न तो उनके साथ सहयोग करते हैं और न ही उन्हें आने देते हैं। इंसानियत के लिए कुछ समय के लिए शारीरिक सुख पाना और मनोरंजन, पार्टियों और सामाजिक मेलजोल में समय बर्बाद करना आसान होता है। सच में, "इस दुनिया की ज़िंदगी बस मनोरंजन और मन बहलाव, सजावट और शेखी बघारना, और दौलत और बच्चों को बढ़ाने का मुकाबला है।"

यदि ईश्वर एक चीज़ मांगता है, तो वह है मानवीय प्रेम। वह चुपचाप हमारे दिलों के दरवाजों पर दस्तक देता है, हमें अपने पास वापस बुलाता है, लेकिन ज्यादातर लोग वापस लौटने को तैयार नहीं होते हैं। फिर भी, जब उनकी आंखों के सामने दुनिया अंधेरी हो जाती है, और वे समस्याओं के जाल में फंस जाते हैं या बीमारी का शिकार हो जाते हैं, तो वे उससे प्रार्थना करने और उसकी मदद मांगने में जल्दबाजी करते हैं। जो कोई भी खुशी और समृद्धि के समय में अपने और ईश्वर के बीच सामंजस्य और समझौते के बंधन को मजबूत करता है, वह जरूरत पड़ने पर ईश्वर को अपने साथ पाएगा। लेकिन जो कोई भी उस

रिश्ते को मजबूत करने में टालमटोल करता है, वह खुद को अपनी कठिनाइयों का सामना करने और अपने परीक्षणों से अकेले संघर्ष करने के लिए अभिशप्त करता है, जब तक कि वह सक्षम न हो जाए - ज्ञान और पूर्ण समर्पण के साथ - अपने शाश्वत मित्र की ओर मुड़ें और उसके दयालु दरवाजे पर दस्तक दें।

इंसानों की इतनी बड़ी भीड़ में से, बहुत कम
लोग ही सच में और ईमानदारी से भगवान को ढूंढते हैं। वे लोग कहाँ हैं जो दो सौ साल पहले सोचते थे कि यह धरती उनकी है? वे सब चले गए हैं, और शायद कुछ ही लोग, जिन्होंने भगवान की ओर रुख किया और खुद को जाना, उन्होंने सच में ज़िंदगी की असलियत को समझा। फिर भी हर आने वाली पीढ़ी इस ज़िंदगी को ही असली मानती है!

लेकिन वे भी उन्हीं की तरह भ्रम में फंस गए

(और पीढ़ी दर पीढ़ी यही कहती आ रही है!)

जब हम कुछ समय के लिए यहाँ रहते हैं, तो इंसान
इस नज़ारे को बहुत अहमियत देता है। हालाँकि, हमें इसमें और इसकी कभी न खत्म होने वाली घटनाओं में बहुत ज़्यादा नहीं डूब जाना चाहिए, क्योंकि अगर हम ऐसा करते हैं, तो हम भगवान से दूर हो जाएँगे, जो लगातार अनगिनत तरीकों से, हमारे लिए अपनी गहरी चिंता और अपने बहुत ज़्यादा प्यार की वजह से हमें अपनी ओर खींचने की कोशिश करते हैं। वह हमें वे सभी चमत्कार दिखाते हैं जिन्हें हम देखना चाहते हैं: चीज़ों को उगाने के अजूबे और प्रकृति का बहुत सटीक क्रम। वह फूलों और गुलाबों के पीछे हैं, और जो कोई भी उन्हें ईमानदारी से खोजेगा, वह उन्हें ज़रूर पा लेगा। कुदरती वैज्ञानिकों ने अपनी खोजों पर आँख बंद करके प्रार्थना करके नहीं,

बल्कि अनुभव से निकले विज्ञान के नियमों का पालन करके पहुँचा था। इसी तरह, जो कोई भी ईमानदारी और लगन से विज्ञान के आध्यात्मिक नियमों का इस्तेमाल करता है, वह अपने आप भगवान को अपने पास पा लेगा। अब समय आ गया है कि इंसान अपनी आध्यात्मिक आँखें खोले और यह समझे कि भगवान को पाने के लिए अटूट जोश और उनके नियमों का ध्यान से पालन करने की ज़रूरत है।

अलग-अलग देशों ने अलग-अलग कलाओं और विज्ञानों में महारत हासिल की है। भारत ने भगवान को जानने की वैज्ञानिक कला में महारत हासिल की है, लेकिन इसके बावजूद, भारत में भी कई धोखेबाज हैं, और इसलिए नकली और असली में फर्क करना ज़रूरी है।

आध्यात्मिक ज्ञान और प्राकृतिक विज्ञान के
बीच एक बैलेंस बनाना होगा। इस बैलेंस के बिना, लोग और देश दुख और तबाही में फंस जाएंगे। अगर आज की दुनिया के नेता आध्यात्मिक रूप से जागरूक होते और मिलकर काम करते, तो वे कुछ ही सालों में धरती से युद्ध और गरीबी खत्म कर सकते थे। आध्यात्मिक जागरूकता का मतलब है अपने अंदर और बाकी सभी जीवित प्राणियों में ईश्वर की मौजूदगी को पहचानना। सिर्फ़ यही जागरूकता दुनिया को बचा सकती है, और इसके बिना, मुझे शांति की कोई उम्मीद नहीं दिखती। इंसानियत खुद से शुरुआत करे। समय बहुत कीमती है, इसे बर्बाद नहीं किया जा सकता। फ़र्ज़ हमें मजबूर करता है कि हम भगवान का राज धरती पर लाने में अपना हिस्सा निभाएं।

बहुत से लोग भगवान को खोजने से हिचकिचाते
हैं, उन्हें डर लगता है कि ज़िंदगी बेरंग और उबाऊ हो जाएगी, जिसमें सुंदरता और खुशी नहीं रहेगी। लेकिन सच इसका उल्टा है! जो लोग सच में भगवान को

जानते हैं, उन्हें उनके साथ पूरी तरह तालमेल बिठाने में जो सच्ची खुशी मिलती है, उसे शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता। मैं दिन-रात रूहानी खुशी में रहता हूँ। वह खुशी ही भगवान है, और उन्हें जानने का मतलब है सभी दुखों को छिपाना और बिना किसी पछतावे के उन्हें दफनाना।

भगवान इंसान से उदास, उदास, हताश या
त्योरियां चढ़ाने को नहीं कहते। यह भगवान की सही समझ नहीं है, न ही यह उनका अनुग्रह पाने का सही तरीका है। इंसान जितनी ज़्यादा शांति महसूस करता है, उतना ही ज़्यादा वह ईश्वरीय मौजूदगी महसूस कर सकता है। इंसान जितना ज़्यादा खुश होता है, उतना ही ज़्यादा वह भगवान के साथ तालमेल बिठा पाता है। जो लोग भगवान को जानते हैं वे खुश हैं क्योंकि भगवान सबसे बड़ी खुशी का सोर्स हैं।

लोग शराब, सेक्स और पैसे में खुशी ढूंढने की कोशिश करते हैं, लेकिन इतिहास के पन्ने उनकी टूटी उम्मीदों और अधूरे सपनों की कहानियों से भरे पड़े हैं।

मेडिटेशन में बिताए समय ने मेरी ज़िंदगी को बहुत फ़ायदेमंद बना दिया है। हज़ार बोतल वाइन भी वह खुशी नहीं दे सकती जो मुझे मेडिटेशन से मिली। उस खुशी में भगवान का मार्गदर्शन और ज्ञान होता है। जब कोई इंसान भगवान के साथ तालमेल में होता है, तो भले ही वह अनजाने में कोई गलती कर दे, उसे पता होगा कि अपनी गलती कैसे सुधारनी है, और अगर वह कोई गलत राय देता है, तो भगवान प्यार से उसे गाइड करेंगे और उसे सही करेंगे।

बहुत हुआ इंतज़ार! जो कोई भी ये बातें सुनता
या पढ़ता है, वह जानता है कि मैं सच बोलता हूँ।

अगर मैं भगवान की दी हुई सारी ताकतें दिखाऊँ, तो लोग भगवान के प्यार से नहीं, बल्कि चमत्कारों की वजह से मेरे पास आएँगे। लेकिन मुझे उस तरह के दिखावटी शिष्य की कोई इच्छा नहीं है। उन्हें ताकत से नहीं, बल्कि भगवान के प्यार से खींचना चाहिए, और यही मेरी ज़िंदगी का मकसद है।

अगर मैं भगवान को नहीं जानता होता, तो मैं इस
तरह बात नहीं करता। अगर कोई चाहे तो हर कोई उन्हें जान सकता है। मैं लोगों की भावनाओं को भड़काकर उन्हें जीतने की कोशिश नहीं करता, बल्कि मैं उनके दिमाग से बात करता हूँ, उनके लॉजिक और समझ को समझता हूँ। अंधविश्वास बेकार है। एक इंसान को भगवान की दी हुई समझने की ताकत को एक्टिवेट करना चाहिए और चीज़ों को बिना सोचे-समझे मान नहीं लेना चाहिए। इसके बजाय, उन्हें अपने स्पिरिचुअल झुकाव और प्रैक्टिस के पीछे के कारणों, असर और लॉजिक को समझना चाहिए। अगर मेरे पास हज़ार मुँह होते, तो मैं उन सभी का इस्तेमाल भगवान के बारे में और उनकी ओर मुड़ने और उन्हें जानने की अहमियत के बारे में बात करने के लिए करता।

इंसान को नहीं पता कि भगवान का ज्ञान खोने से
वह क्या खो देता है, क्योंकि उसने कभी उन्हें सही मायने में जाना ही नहीं! और एक बार जब वह उनसे जुड़ जाता है, तो दुनिया की कोई भी ताकत उसे दूर नहीं कर सकती। मेरी बस यही इच्छा है कि सच्चे चाहने वालों को भगवान की एक झलक मिले, क्योंकि उनकी रोशनी देखना और उनकी खुशी महसूस करना दुनिया के सभी खज़ानों और शान से बढ़कर है। भगवान को जानना दुनिया की किसी भी खुशी से बढ़कर है। और जब इंसान को खज़ानों का खज़ाना मिल जाएगा, तो उसके दिल की सारी इच्छाएँ पूरी हो जाएँगी। सच में,

भगवान ने मेरी सभी इच्छाएँ, सपने और ख्वाहिशें पूरी की हैं।

मैं अब चीज़ों के लिए कोशिश नहीं करता
क्योंकि वे लगातार मेरी तरफ आ रही हैं। जब भगवान खुद को आपको दे देंगे, तो वह आपकी सभी इच्छाएँ पूरी करेंगे। तब आपको कुछ भी माँगने की ज़रूरत नहीं होगी क्योंकि आप जो कुछ भी चाहते हैं वह आपकी मुट्ठी में होगा। लेकिन सबसे पहले, हमें भगवान को यह साबित करना होगा कि हम उन्हें उन सभी तोहफ़ों से ज़्यादा चाहते हैं जो वह हमें देते हैं।

भगवान हमें बुलाते हैं और चाहते हैं कि हम
उनकी ओर मुड़ें। महान शिक्षक वे पायनियर होते हैं जिनके नक्शेकदम पर चलने पर, अगर हम चलें, तो हमें उनके ज्ञान और अनुभव से फ़ायदा होगा, जिससे हमारे लिए अपना मकसद तय करना और सुरक्षा तक पहुँचना आसान हो जाएगा। जैसे कोई इंसान किसी महान विद्वान से सीखकर महान विद्वान बन सकता है, वैसे ही कोई साधक भी दिव्य ज्ञान वाले शिक्षक से ज्ञान और समझ हासिल करके सबसे महान आध्यात्मिक लोगों में से एक बन सकता है।

कोयले का टुकड़ा न तो सूरज की रोशनी को रिफ्लेक्ट करता है और न ही उसे रिफ्लेक्ट करता है, लेकिन हीरा ऐसा करता है। इसी तरह, शक, नेगेटिविटी और आध्यात्मिक उदासीनता से कठोर हो चुके दिमाग भगवान की रोशनी नहीं पा सकते। हालांकि, हीरे जैसे दिमाग, जो ईमानदारी, विश्वास, लगन और सच्चे पक्के इरादे से भरे हों, भगवान की चेतना की रोशनी पा सकते हैं और पवित्र ज्ञान को रिफ्लेक्ट कर सकते हैं।

ज़्यादातर लोगों के लिए, धर्म सिर्फ़ एक पारिवारिक परंपरा, एक सामाजिक फ़ायदा, या नैतिकता और आचार-विचार से जुड़ा एक रिवाज़ है। उन्हें धर्म के सार और महत्व की सही समझ नहीं है।

जो लोग भगवान को ज़िंदगी की सबसे बड़ी ज़रूरत नहीं मानते, वे धर्म का मतलब नहीं समझते। सभी लोग पैसे के पीछे क्यों भागते हैं? क्योंकि वे इसे अपने आराम और भलाई के लिए ज़रूरी मानते हैं। उन्हें यह साफ़ सच सिखाने के लिए किसी की ज़रूरत नहीं है क्योंकि वे इसे अच्छी तरह जानते हैं। तो फिर, ज़्यादातर लोग भगवान को जानने की ज़रूरत क्यों नहीं समझते? क्योंकि उनमें सही समझ की कमी है। मैंने अपनी शुरुआती ज़िंदगी में देखा कि कुछ सवालों के धार्मिक जवाब आत्मा को पूरी संतुष्टि नहीं दे सकते, जब तक कि उनके सच को सीधे ज्ञान और अनुभव से परखा न जाए।

उदाहरण के लिए, जब मैंने कम उम्र में अपनी माँ
को खो दिया और मेरे दूसरे अपने भी एक के बाद एक गुज़र गए, तो मेरे अंदर ज़िंदगी के खिलाफ एक खामोश बगावत पैदा हुई, और कोई भी मुझे दिलासा नहीं दे सका या ज़िंदगी और मौत की सच्चाई नहीं समझा सका। आखिर में, मैंने तय किया कि मैं अपनी कोशिशों से खुद ही जवाब ढूंढूंगा और मैंने खुद से यह वादा किया: "मैं किसी भी चीज़ को आँख बंद करके नहीं मानूंगा, बल्कि मैं इस दुनिया के बनाने वाले और मालिक से जवाब ढूंढूंगा।"

मैंने सीधे भगवान से जीवन के उन रहस्यों को समझाने के लिए कहा जो कोई और मुझे नहीं समझा सका

मैं सोचता था कि कुछ लोग गरीब क्यों पैदा
होते हैं और कुछ अमीर, कुछ अंधे और कुछ सेहतमंद,

जबकि दूसरे इस रहस्य को नहीं सुलझा पाते जो भगवान के न्याय और दया के खिलाफ लगता था। आखिर में, भगवान ने मुझे कुछ ज्ञानी आध्यात्मिक गुरुओं के पास भेजा, जिन्होंने दिव्य एकता की स्थिति हासिल की थी और अपने अंदर के ज्ञान से जीवन के रहस्यों के संतोषजनक जवाब पाए थे। वहाँ, मुझे अपने सभी सवालों के संतोषजनक जवाब और अपनी सभी जिज्ञासाओं के लिए ठोस जवाब मिले।

इस दुनिया में कई धार्मिक कट्टरपंथी हैं।
कुछ लोगों को धर्म की सिर्फ़ इमोशनल समझ होती है, और जब उनकी भावनाओं के साथ छेड़छाड़ की जाती है, तो वे धार्मिक रूप से पागल हो जाते हैं। लेकिन इमोशनल जोश इंसान का भगवान से कनेक्शन तोड़ देता है और उसकी आध्यात्मिक समझ को धुंधला कर देता है।

इमोशनल लोगों को हमेशा अपनी भावनाओं को
जगाने और अपने स्पिरिचुअल जुनून को जगाने के लिए किसी चीज़ की ज़रूरत होती है। जब आप लॉजिकल और समझदारी से बात करते हैं, तो वे बातचीत जारी रखने की इच्छा खो देते हैं और आपके शब्दों को बोरिंग और बोरिंग पाते हैं। लेकिन दूसरों की भावनाओं से खेलना एक तरह का धोखा है, लोगों की समझदारी का अपमान है, और उनसे स्पिरिचुअल सच्चाई को छिपाना है।

साथ ही, कुछ धार्मिक कट्टरपंथी भी होते हैं जिनका झुकाव बौद्धिक होता है और जिन्हें अलग-अलग धार्मिक या दार्शनिक स्टडीज़ में गहराई से जाने में मज़ा आता है, वे खुद को यह यकीन दिलाते हैं कि उनके पास इमोशनल लोगों के मुकाबले ज़्यादा पवित्र ज्ञान है। लेकिन बौद्धिक उत्तेजना "सुन्न करने" का एक और रूप है, या एक और तरह की दिमागी चाल है जो असल में साधक को वह नहीं देती जो वह चाहता

है, बल्कि सिर्फ़ उसकी भावनाओं को भड़काने और उनकी भावनाओं को भड़काने में कामयाब होती है।

धार्मिक कट्टरपंथियों को धर्म की गहरी समझ
नहीं होती; वे अक्सर ऐसी बातें रटते हैं जिन्हें वे ठीक से समझ नहीं पाए हैं और जिनका उनकी ज़िंदगी पर असर उन्होंने महसूस नहीं किया है। अगर आप उनसे कोई आध्यात्मिक सवाल पूछते हैं, तो वे कहावतें या धर्मग्रंथों का ज़िक्र करने लगते हैं, और उम्मीद करते हैं कि आप वहीं रुक जाएंगे क्योंकि उनमें शांत, मकसद वाली और लॉजिकल बातचीत करने की काबिलियत नहीं होती। यह कहना कोई बढ़ा- चढ़ाकर कहना नहीं होगा कि वे सिर्फ़ खोखले आध्यात्मिक प्रवक्ता हैं, और उनसे बात करना बेकार है क्योंकि उन्हें यकीन है कि वे शुरू से आखिर तक, A से Z तक सब कुछ जानते हैं।

धार्मिक कट्टरपंथियों को यकीन है कि जब तक आप किसी तरह से विश्वास नहीं करते, आपकी किस्मत बर्बादी है।

एक जानकार टीचर इस तरह नहीं सिखाता। वह अपनी
राय रखता है और सबूतों के साथ अपनी बात रखता है। धर्म को हमारी आध्यात्मिक इच्छाओं को पूरा करना चाहिए और हमारी इच्छाओं को शब्दों से नहीं, बल्कि पक्के सबूतों से पूरा करना चाहिए। मैं कभी इतना पक्का नहीं बनना चाहता था कि मैं अपने दिमाग का इस्तेमाल न कर सकूं और अपनी समझ को एक्टिव न कर सकूं। जब मैं अपने टीचर, श्री युक्तेश्वर से मिला, तो उन्होंने मुझसे कहा:

"ऐसे कई टीचर हैं जो आपके दिमाग को अंधा करने
के बाद आपसे विश्वास करने के लिए कहेंगे और आपको उनके लॉजिक को मानने का आदेश देंगे, लेकिन मैं

चाहता हूं कि आप अपने दिमाग की आंखें खुली रखें, और इसके अलावा, मैं आपके लिए एक और आंख खोलूंगा, ज्ञान की आंख।"

श्रीयुक्त्सुवर ने मुझे एक शिक्षा दी है
जिसका सच मैं खुद समझ सकता हूँ। इसीलिए मैं इस रास्ते पर चल पड़ा हूँ, जिससे कोई मुझे हटा नहीं सकता या भटका नहीं सकता।

एक और एक्सट्रीम लिबरल लिबर्टेरियन है जो सब कुछ मानता है और किसी भी चीज़ को नहीं मानता!

क्योंकि वह खुद को खुले विचारों वाला और खुले विचारों वाला मानते हैं, इसलिए वह कहते हैं, "सभी आध्यात्मिक रास्ते अच्छे हैं, इसलिए मैं उनमें से किसी से बंधा नहीं रहूंगा।" लेकिन सभी आध्यात्मिक रास्तों और धार्मिक मान्यताओं का पूरा सम्मान करते हुए, किसी को भी हर दिशा में लगातार घूमते और उड़ते रहने वाली आध्यात्मिक तितली नहीं बनना चाहिए।

झूठे लिबरलिज़्म और अंधे कट्टरपन से बचना चाहिए, और आध्यात्मिक कामों में सफल होने और ज़िंदगी का मकसद पाने के लिए समझदारी को अपनाना चाहिए।

भगवान के लिए की गई हर कोशिश पर भगवान ध्यान देंगे। लेकिन जब तक कोई इंसान सही सोच के आधार पर भगवान तक पहुँचने का रास्ता नहीं अपनाता, उसकी आध्यात्मिक तरक्की धीमी होगी। सच्चे साधकों को कुछ ज्ञान मिलेगा, लेकिन जो लोग आँख बंद करके विश्वास करते हैं और बिना सोचे-समझे प्रार्थना करते हैं, उन्हें भगवान तक पहुँचने में कई जन्म लग सकते हैं।

तब तक खोजते रहें जब तक आपको वह रास्ता न मिल जाए जो आपके इमोशनल और इंटेलेक्चुअल झुकाव के हिसाब से हो, और उस रास्ते पर डटे रहें। आप जो कुछ भी पढ़ते और सीखते हैं, उसे ध्यान से परखें, और किसी भी टीचर या सीख को बिना परखे न मानें।

एक जौहरी असली और नकली गहनों में फर्क कर
सकता है। इसी तरह, एक सच्चा आध्यात्मिक गुरु सच्चे साधकों और सिर्फ़ जिज्ञासु लोगों में फर्क कर सकता है। कुछ लोग आध्यात्मिक शिक्षा तो लेते हैं लेकिन उन्हें अपनी ज़िंदगी में लागू नहीं कर पाते। हालांकि, किसी भी आध्यात्मिक शिक्षा का असली फ़ायदा उसकी भावना को समझने और उसकी प्रैक्टिकल बातों को रोज़मर्रा की ज़िंदगी में लागू करने में है। खाने के बारे में बात करने या सिर्फ़ उसे देखने से भूख नहीं मिटती। एक भूखे इंसान को तब तक खाना चाहिए जब तक वह संतुष्ट न हो जाए। कहावत है, "जो अपने दांतों से खाता है, वह खुद को फ़ायदा पहुँचाता है।"

आध्यात्मिक साधकों को सबसे पहले भगवान को
जानना सिखाया जाना चाहिए। पहले पैसे या सेहत पर ध्यान देना लक्ष्य से भटकाना है। यह सच है कि सब कुछ भगवान से आता है, लेकिन जो लोग सबसे पहले दूसरी चीज़ों के पीछे भागते हैं, उन्हें उन चीज़ों की कमियाँ महसूस होंगी, भले ही वे सबसे अमीर और सेहतमंद हों। काबिल और ज्ञानी आध्यात्मिक गुरु भगवान को जानते हैं और उनसे प्यार करते हैं, और भगवान के लिए उनकी चाहत बाकी सभी चाहतों से बढ़कर होती है।

एक प्रीचर ने मुझे अपनी स्पिरिचुअल गाइडेंस मानने के लिए मनाने की कोशिश की, और वादा किया कि इसके नतीजे में मेरे बहुत सारे फॉलोअर्स हो

जाएंगे। लेकिन उनका ऑफर मुझे पसंद नहीं आया क्योंकि मेरा एकमात्र मकसद भगवान है, फॉलोअर्स जमा करना नहीं। सच्चे टीचर हमेशा आपमें भगवान को जानने की इच्छा जगाने की कोशिश करेंगे; वे आपको कभी भी किसी बंद रास्ते पर नहीं ले जाएंगे।

धर्म का सबसे ज़रूरी आधार भगवान के साथ
तालमेल है। पूजा की जगहें मनोरंजन, नाच-गाने, फ़िल्म दिखाने या बार-बार होने वाले सोशल गैदरिंग की जगह नहीं बननी चाहिए। ये मनोरंजन की एक्टिविटी लोगों का ध्यान भगवान से भटकाती हैं। मनोरंजन को पूजा की जगहों से बाहर रखना चाहिए, जहाँ लोगों को सिर्फ़ एक ही मकसद से जाना चाहिए: भगवान से जुड़ना। पूजा की जगहों पर भगवान की मौजूदगी महसूस करना ही इन पवित्र जगहों पर जाने का पहला मकसद है। यही मैंने पूरे दिल से माना है और इसी के हिसाब से जीया है।

अगर मैं आपको एक ऐसे अद्भुत फल के बारे में बताऊं जिसे मैंने खोजा है और पूरे एक साल तक हर दिन ध्यान से बताऊं, और आपको कभी चखने न दूं, तो भी आपको उसकी कीमत का पूरा यकीन नहीं होगा। इसी तरह, सिर्फ़ सच्चाई के बारे में उपदेश और लेक्चर सुनने से आत्मा की भूख नहीं मिट सकती। जो लोग भगवान को जानने की कोशिश किए बिना सिर्फ़ सुनकर खुश हो जाते हैं, उन्हें सिर्फ़ झूठी संतुष्टि मिलती है। भगवान के लिए गहरी भूख महसूस होनी चाहिए, उन्हें पूरी लगन और सच्चाई से खोजना चाहिए। धार्मिक लेक्चर, प्रवचन और लेक्चर का मकसद आत्मा के अंदर भगवान के लिए बढ़ती रूहानी चाहत को जगाना है।

समय-समय पर, मैं किसी ऐसे व्यक्ति से मिलता
हूँ जिसमें मुझे भगवान के लिए तड़प महसूस होती है। लेकिन भगवान को जानना इससे कहीं ज़्यादा बड़ी

बात है! जो साधक सच में भगवान को जानता है, वह कभी- कभी पूरे ब्रह्मांड को उनकी रोशनी से भरा हुआ देखता है—यह कितना अद्भुत और अद्भुत अनुभव है! लेकिन यह रातों-रात नहीं हो सकता। भगवान को जानने के लिए उन आध्यात्मिक रास्तों और तरीकों का लंबे समय तक और लगातार अभ्यास करना ज़रूरी है जो ईश्वर के ज्ञान की ओर ले जाते हैं।

खुशी की चाहत सभी चाहतों में सबसे मज़बूत
होती है। सच्ची और हमेशा रहने वाली खुशी सिर्फ़ भगवान में ही मिलती है। जब आप उनकी मौजूदगी को महसूस करते हैं, तो आप बहुत ज़्यादा खुशी से भर जाते हैं, ऐसी खुशी जो आपको कहीं और या किसी और चीज़ में नहीं मिल सकती। मेरे गुरु, श्री युक्तिस्वर ने मुझसे कहा:

जब सोच-विचार और रूहानी तालमेल में आपकी खुशी बाकी सभी खुशियों से बढ़कर हो, तो आपने भगवान को पा लिया है। अगर आपको पूरी दुनिया दे दी जाए, तो आपको पता नहीं चलेगा कि इसे कैसे संभालना है; आप हर चीज़ को लेकर बोझिल और लगातार परेशान महसूस करेंगे। अगर आप राजाओं, प्रेसिडेंट, राजकुमारों और दुनियावी मशहूर हस्तियों की ज़िंदगी के बारे में जानते, तो आप पाते कि वे बेचैन और नाराज़ थे, मुसीबतों की लहरों से उछाले जा रहे थे और हर तरफ से चिंता की हवाओं से परेशान थे। उन्होंने अपने दिन किस्मत के हाथों की कठपुतलियों की तरह बिताए। लेकिन जो दुनिया की रोशनी से जुड़ा है, वही सच में खुश इंसान है। भले ही उनके पास कुछ भी न हो, उनके पास सब कुछ है क्योंकि उनके पास खुशी है। जो भगवान से जुड़ा है, उसे किसी बात का डर नहीं होता क्योंकि भगवान उनके दिल में रहते हैं, और जिस दिल

में भगवान रहते हैं, वह डर और चिंता से आज़ाद होता है।

सभी पूजा की जगहों का एक मकसद होता है, और इसीलिए मुझे वे सभी पसंद हैं। जब वे भगवान के साथ सच्ची बातचीत की जगह बन जाती हैं, तो वे अपना बड़ा मकसद पूरा करती हैं। ये जगहें भगवान के ज्ञान के शहद से भरे मधुमक्खी के छत्तों जैसी होनी चाहिए, और इसी में उनकी अहमियत और कीमत है। भगवान उन सच्चे दिलों से प्यार करते हैं जो पूरी तरह से उनके प्रति समर्पित हैं, और वह उन दिलों में आएंगे, भले ही उनके मालिक खुले आसमान के नीचे पूजा कर रहे हों। जब लोग पूजा करने के लिए इकट्ठा होते हैं, तो उन्हें भगवान के लिए प्यार और उनकी मौजूदगी को महसूस करने की इच्छा से ऐसा करना चाहिए। सच्चे साधक कट्टरता, सख्ती और धार्मिक घमंड से नाखुश होते हैं। उनके लिए जो मायने रखता है वह है भगवान से जुड़ने और उन तक पहुंचने का एक असरदार तरीका।

जब कोई इंसान भगवान से पूरे दिल से प्यार
करता है, तो उसके सभी काम सच्चाई पर आधारित होंगे, और भगवान के लिए उसका प्यार उसे अपने मतलब के लिए लोगों का शोषण करने या उन्हें गुमराह करने की इजाज़त नहीं देगा।

अंधेरा कितना भी गहरा क्यों न हो, रोशनी जलने
पर उसे दूर कर देती है। अगर हम अपने अंदर दिव्य प्रेम का दीया जला लें, तो अज्ञानता का अंधेरा गायब हो जाएगा। आध्यात्मिक योग का विज्ञान साधक को अपना मन भगवान पर केंद्रित करने और अपने दिल के प्रेम को उनकी ओर मोड़ने में मदद करता है। यह साधक को भगवान से पूरी तरह प्यार करने के लिए

ज़रूरी पवित्र तालमेल पाने में मदद करने के लिए एक सिद्ध, वैज्ञानिक तरीका भी देता है।

भगवान ने हमें अपने परिवार और दोस्तों से
प्यार करने की काबिलियत दी है, और हमें उस काबिलियत का इस्तेमाल उनसे वैसे ही प्यार करने के लिए करना चाहिए जैसे हम इस धरती पर अपने सबसे प्यारे लोगों से करते हैं। हमें यह कहने में काबिल होना चाहिए, "मैं तुमसे प्यार करता हूँ, भगवान, जैसे एक पिता अपने बेटे से प्यार करता है, जैसे एक प्रेमी अपने प्रिय से प्यार करता है, जैसे एक दोस्त अपने दोस्त से प्यार करता है। मैं तुमसे प्यार करता हूँ क्योंकि तुम सारे प्यार और दुनिया की सारी अच्छाइयों का सोर्स हो, और क्योंकि तुम मेरे पिता, मेरी माँ, मेरे दोस्त, मेरे मालिक, मेरे प्रिय, और मेरे लिए दुनिया की हर चीज़ हो।"

जब कोई इंसान दिल से भगवान से सच्चा प्यार
करता है, तो वह दिन-रात उनके लिए उस प्यार को महसूस करता है

बहुत से लोग आज आपको "मेरा सबसे प्यारा" या "मेरा सबसे करीबी दोस्त" कहते हैं, लेकिन कल किसी न किसी वजह से आपको छोड़ देते हैं। यह प्यार नहीं है। जिनका दिल भगवान से भरा है, वे किसी को नुकसान नहीं पहुंचा सकते। जब आप भगवान से बिना किसी शर्त के प्यार करते हैं, तो वह आपके दिल को सभी के लिए अपने सच्चे प्यार से भर देते हैं। उस प्यार को किसी भी इंसान की ज़बान बयां नहीं कर सकती।

जब तक कोई खुद को नहीं जानता, तब तक वह भगवान
से पूरे दिल से प्यार नहीं कर सकता। यह आत्म-ज्ञान कभी-कभी गहरी नींद के दौरान अनजाने में

होता है, जब व्यक्ति को अपनी आत्मा के रूप में होने का एहसास होता है। लेकिन इसे ध्यान के जरिए भी पाया जा सकता है। जब कोई व्यक्ति खुद को आत्मा के रूप में जानता है, तो उसने अपने अंदर भगवान की मौजूदगी को खोज लिया है। गंदे या अशांत पानी में चांद का प्रतिबिंब साफ दिखाई नहीं देता, लेकिन जब पानी की सतह शांत और साफ होती है, तो चांद की छवि पूरी तरह से दिखाई देती है। यह मन के लिए भी सच है: जब मन शांत होता है, तो आप अपनी आत्मा का चांद जैसा चेहरा साफ देख सकते हैं, क्योंकि आत्माएं भगवान का प्रतिबिंब होती हैं। जब हम ध्यान के जरिए मन की झील से अशांत विचारों को खींचते हैं, तो हम खुद को दिव्य आत्मा के शुद्ध प्रतिबिंब के रूप में देखते हैं, और हम महसूस करते हैं कि आत्मा और भगवान एक हैं।

योग हमें शरीर से एनर्जी और चेतना खींचकर उन्हें उनके सोर्स, यानी ईश्वर की ओर ले जाना भी सिखाता है। यह हमें लाइफ़ फ़ोर्स को फ़िज़िकल चेतना से डिवाइन चेतना में रेगुलेट और ट्रांसफ़ॉर्म करना भी सिखाता है।

जब कोई व्यक्ति भगवान से प्रार्थना करता है,
तो उसका मन और ध्यान पूरी तरह से उसी पर होना चाहिए, उन क्षणों के दौरान किसी और चीज के बारे में नहीं सोचना चाहिए भगवान हमारे विचारों को जानते हैं, और हमें ध्यान और प्रार्थना के दौरान अपना ध्यान उसी पर रखना चाहिए अगर हमारे विचार भटकने लगें - जो कि उनका स्वभाव है - तो हमें उन्हें बार-बार ध्यान और चिंतन में वापस लाना चाहिए जब मैं भगवान से प्रार्थना करता हूं, तो मेरा मन उस पर स्थिर हो जाता है अगर आप ध्यान की इस शांत शक्ति को विकसित करते हैं, तो आप पाएंगे

कि एक दिन, चाहे आप कितने भी व्यस्त हों, दिन और रात आपके मन को भगवान में लीन किए हुए बीतेंगे।

हमें दूसरों से भी सच्चा प्यार करना चाहिए।
आम इंसान इस तरह का प्यार नहीं कर पाता क्योंकि वे अपने छोटे से ईगो में बंधे होते हैं और इसलिए उन्हें अभी तक यह एहसास नहीं हुआ है कि भगवान उनके अंदर और बाकी सभी जीवों में रहते हैं। मैं लोगों से प्यार करता हूँ और उनके साथ एक जैसा बर्ताव करता हूँ क्योंकि वे सभी भगवान की रूहानी झलक हैं। मैं किसी को भी अपने लिए अजनबी नहीं मान सकता क्योंकि मैं जानता हूँ कि हम सब एक ही दिव्य आत्मा का हिस्सा हैं। जब आप धर्म का सही मतलब समझ जाएँगे, जो कि भगवान को जानना है, तो आपको एहसास होगा कि वह आपका ऊँचा रूप है और वह अपनी सारी रचनाओं में बराबर और बिना किसी भेदभाव के मौजूद है। तब आप सभी से अपने ऊँचे रूप में प्यार कर पाएँगे।

मैं फॉलोअर्स को अट्रैक्ट करने की कोशिश
नहीं करता, क्योंकि यह मेरी ज़िंदगी का मकसद नहीं है। इससे मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मेरे लेक्चर में सैकड़ों या हज़ारों लोग आते हैं या सीटें खाली रहती हैं। सच तो यह है कि मैं सैकड़ों जिज्ञासु लेकिन झूठे लोगों के बजाय मुट्ठी भर सच्चे विश्वासियों को ज़्यादा पसंद करता हूँ। मेरा एकमात्र मकसद लोगों को खुद को जानने में मदद करना है। जब लोगों को एहसास होगा कि भगवान को जानना एक पवित्र कर्तव्य और एक आध्यात्मिक विशेषाधिकार है, तो हम इस धरती पर एक नई सुबह देखेंगे। किताबें, उपदेश और लेक्चर उस साधक को संतुष्ट करने के लिए अब काफी नहीं होंगे जो सच में भगवान की मौजूदगी को महसूस करना चाहता है।

लेकिन जब वे सच्चाई को समझ लेंगे, तो वे ज़िंदगी को असल में जान लेंगे।

हमें सुनी और पढ़ी हुई सच्चाइयों पर अमल करना चाहिए ताकि वे सिर्फ़ विचार न रहें बल्कि पक्के यकीन बन जाएं। पवित्र शास्त्र पढ़ने से आध्यात्मिक साधक में ईश्वर को जानने की इच्छा जागनी चाहिए। लेकिन उस महान लक्ष्य तक पहुंचने के लिए गहरे चिंतन का कोई विकल्प नहीं है।

असल में आध्यात्मिक अनुभव की ज़रूरत है।
सिर्फ़ ईश्वरीय तालमेल ही ज़िंदगी में मकसद की कमी से पैदा होने वाली गहरी बोरियत को दूर कर सकता है। आध्यात्मिक अनुभव एक असलियत है और इसे रोज़ाना, सोच-विचार से पाया जा सकता है। मेडिटेशन से ईश्वर को जानना मुमकिन है। और जब आप उनकी मौजूदगी का अनुभव करेंगे, तो शक दूर हो जाएंगे, अज्ञानता का बादल छंट जाएगा, और आपको ऐसी शांति महसूस होगी जो आपने पहले कभी महसूस नहीं की होगी, क्योंकि ईश्वरीय शांति बेमिसाल है।

अब समय आ गया है कि लोग खुद सच जानें। जो मैं आपको बता रहा हूँ, अगर आप चाहें तो आप भी जान सकते हैं। ये बातें कुछ लोगों को फिलॉसफी लग सकती हैं, लेकिन जो लोग इन्हें अपनाते हैं, वे इनकी कीमत जानते हैं और इनका फल पाते हैं।

मेरे टीचर मुझसे हर नई स्पिरिचुअल शिक्षा के साथ कहते थे: "तुम्हें यह सच जानना चाहिए" और मैंने जान लिया!

जब मुझे मेरे गुरु मिले और मैंने इस रास्ते
के बारे में जाना, तो मुझे अपने अनुभव से यकीन हो गया कि यह एक सही रास्ता है जो भगवान और सच्चाई के

■■ ■■■■■■

■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■

■■ ■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■

■■■■ ■■■■■■■■

■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■ ■■

■■■ ■■■

■■■■ ■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■ ■■■■■ ‘■■■■■ ■■ ■■

■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■ ‘■■■ ■■■■■

■■■ ■■■■ ■■■ ■■ ■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■

■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■■

■■ ■■ ■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■ ■■ ‘■■■■■ ■■

■■■■ ■■■■

■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■ ■■ ■■■■■■■■ ■■ ■■■■

■■■■■

■■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■ ■■ ■■■■ ■■■■ ■■
■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■■■ ■■■■

■■ ■■ ■■■■■■ ■■■ ■■ ■■ ■■■■■■■■■ ■■■ ■■■■

■■■■ ■ ■■■■■■

■■ ■■■■ ■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■■■
■■■■ ■■ ■■ ■■■■ ■■ ‘■■■ ■■■■■ ■ ■■■ ■■ ■■■

■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■ ■■ ■■■■■

■■■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ‘■■■■■■ ■■ ■■ ‘■■ ■■■

■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■

■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■
■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■ ‘■■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■

■■■■ ■■ ■■ ‘■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■ ■■■

[illegible]

[illegible]

[illegible]

वे नई सोच और ज्ञान का अनुभव करते हैं
और जैसे वे अच्छे विचारों और कर्मों के बीज बोते हैं
उनकी चेतना के स्थानों में
उनकी समझ खुल जाती है
और उनकी कॉग्निटिव पावर एक्टिवेट हो जाती
हैं
फिलमसन, उनका असली सार
वे अपने भीतर परमेश्वर का राज्य पाते हैं
हम सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना करते
हैं कि वह हमारा मार्गदर्शन करें ताकि हम खुद को नया कर सकें
और हम अपने आध्यात्मिक अस्तित्व को अंधकार
की काल कोठरी से बाहर लाते हैं
आज़ादी, शांति और ज्ञान की रोशनी की जगहों पर ताज़े फल और सब्ज़ियाँ ज़रूरी पोषक तत्व हैं पोषण पर एक व्याख्यान से
जून 1940 में एनसिनिटास, कैलिफ़ोर्निया में दिया गया
मीट प्रोटीन एनर्जी का एकमात्र ज़रूरी सोर्स नहीं है
कच्ची सब्जियों और फलों में पाए जाने वाले
कुछ मिनरल सॉल्ट भी ज़रूरी सोर्स हैं।

एनर्जी का एक बढ़िया सोर्स संतरे का जूस और पिसे हुए बादाम का मिक्सचर है , क्योंकि बादाम संतरे के जूस के साथ मिलाने पर बेहतर पचते हैं।

खूब सारा पानी पीना भी ज़रूरी है। अगर अच्छी क्वालिटी का पानी न मिले , तो ताज़े फलों का जूस , नारियल पानी और तरबूज़ , साफ़ पानी के लिए अच्छे सप्लीमेंट और थोड़े बहुत विकल्प हैं।

भविष्य में , लोग फलों और सब्जियों का जूस ज़्यादा बार पीएंगे क्योंकि इन जूस से सेहत को फ़ायदा होता है।

हीन भावना और श्रेष्ठता भावना दोनों ही बुरी हैं

हीन भावना उतनी ही बुरी है जितनी कि सुपीरियोरिटी कॉम्प्लेक्स , क्योंकि जो इंसान खुद को हीन महसूस करता है , वह अपने अंदर की सुपीरियोरिटी को दिखा नहीं पाएगा।

इंसान आध्यात्मिक स्वभाव का होता है , इसलिए उसमें एक पवित्र चिंगारी होती है , और यह सोचना गलत और गलत है कि वह छोटा है या यह सोचना कि वह सबसे ऊपर है और ऐसे काम करना जिसकी कोई इज्ज़त या शुरुआत नहीं है।

जब कोई इंसान घमंड दिखाता है , तो घमंड की घनी छाया आत्मा के अंदर भगवान के प्रकाश को धुंधला कर देती है।

इसलिए दोनों गांठों से एक साथ बचना चाहिए क्योंकि दोनों ही आध्यात्मिक तरक्की में रुकावट हैं।

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

इच्छाशक्ति कॉस्मिक सोर्स से स्पाइनल कॉर्ड
के ज़रिए शरीर में नई एक्टिविटी भी लाती है।

इसलिए, एनर्जी का राज़ इंसान की एनर्जी को बचाकर रखने और विलपावर के ज़रिए शरीर में नई एनर्जी लाने में है।

?यह कैसे किया जाता है

सबसे पहले, इंसान को अपनी मर्ज़ी से काम करना चाहिए। अगर कोई काम करने लायक चीज़ है, तो उसे अपनी मर्ज़ी से और अपनी मर्ज़ी से करना चाहिए।

जब आप अपनी मर्ज़ी से काम करते हैं, तो आपके
पास ज़्यादा एनर्जी होती है क्योंकि आप न सिर्फ़ दिमाग की नसों से एनर्जी ले रहे होते हैं, बल्कि शरीर में कॉस्मिक एनर्जी का एक बड़ा फ्लो भी खींच रहे होते हैं।

जो महिला अपने प्रेमी के लिए स्वादिष्ट भोजन बनाती है, वह खुशी और स्फूर्ति से भर जाती है

लेकिन अगर उसे उसकी मर्ज़ी के बिना खाना
बनाने के लिए मजबूर किया जाता है, तो वह शुरू से ही थका हुआ महसूस करती है।

इसलिए, इच्छाशक्ति से ऊर्जा मिलती है

:लघु कथा

एक बार, मैं अपने एक दोस्त से संतों के बारे
में बात कर रहा था। मेरा दोस्त एक ब्रोकर था, और उसे मेरा जोश पसंद नहीं आया। इसके बजाय, उसने कहा, "जिन्हें तुम संत कहते हो, वे असल में ढोंगी हैं जो भगवान को नहीं जानते।" मैंने उससे बहस नहीं की, बल्कि बात बदल दी, और हम ब्रोकरेज प्रोफेशन के

बारे में बात करने लगे। जब उसने मुझे इसके बारे में बहुत कुछ बताया, तो मैंने धीरे से कहा, "क्या तुम जानते हो कि एक भी भरोसेमंद ब्रोकर नहीं है, वे सब झूठे हैं?" वह गुस्सा हो गया और गुस्से में बोला, "और तुम ब्रोकर्स के बारे में क्या जानते हो?" मैंने जवाब दिया, "मेरा यही मतलब था। और तुम संतों के बारे में क्या जानते हो?" वह चुप हो गया। मैंने शांति और प्यार से कहा, "मुझे ब्रोकरेज के बारे में कुछ नहीं पता, और तुम्हें संतों के बारे "में कुछ नहीं पता।

ऊर्जा के देवदूत

भगवान ने हमें ऊर्जा के स्वर्गदूतों के रूप
में बनाया है

और हम भौतिक शरीरों में रखे गए

हमने अपना सारा ध्यान नाज़ुक शरीरों पर
केंद्रित किया

और हम कॉस्मिक जीवन की ऊर्जा से भरी
आध्यात्मिक आत्मा को भूल गए

अब हमें ध्यान लगाने की पूरी कोशिश करनी होगी

पूरी जागरूकता की भावना को फिर से पाने के
लिए

सफलता की जड़ आध्यात्मिक समझ बढ़ाने में है

जिसके ज़रिए हम अपने अमूर्त स्वभाव के बारे
में जान पाते हैं

और यह कि ईश्वर की छवि हमारे भीतर रहती है

आध्यात्मिकता के बगीचे में पहला फूल विश्वास
और आशा का फूल है

हालाँकि , इसका फल खुद को परखने से मिला असली
ज्ञान है।

आशावादी रहें और जानें कि जीवन की अच्छी
चीजें और आशीर्वाद आपका इंतजार कर रहे हैं

जब तक आप ईमानदारी और लगन से काम करते हैं

खोई हुई दिव्य विरासत को पुनर्स्थापित करना

एक सच्चा आध्यात्मिक व्यक्ति एक संतुलित
व्यक्ति होता है

कोई ऐसा व्यक्ति जो संतुष्ट महसूस करता हो ,
अच्छी सेहत का आनंद लेता हो , और जिसकी समझ बढ़ती
हो

उसके पास आत्मा का धन और ज्ञान का खजाना है

उसे भरोसा है कि भगवान की मदद आ रही है

चाहे जीवन कितना भी कठोर क्यों न लगे और
परिस्थितियाँ कितनी भी प्रतिकूल क्यों न हों

प्रकृति की सुंदरता में ईश्वर का चेहरा
हमारे सामने प्रकट होता है

और उनकी आवाज़ हमसे नाज़ुक , बेहतरीन धुनों के
ज़रिए बात करती है

और प्रेमियों की मीठी , कोमल आवाज़ों से

और कर्तव्य की गूंजती आवाज़ के ज़रिए

[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]

अपने आध्यात्मिक एकांत में अपनी इच्छा के साथ अकेला

जहाँ मैं अपने विचारों को अपनी मनचाही दिशा में ले जाता हूँ

मैंने मन ही मन यह फ़ैसला किया

जब मैं अपनी इच्छा शक्ति को हेल्दी और फायदेमंद कामों में लगाने के लिए मोटिवेट करता हूँ, तो इससे मुझे सफलता मिलती है। इस तरह, मैंने कई बार अपनी इच्छा शक्ति का असरदार तरीके से इस्तेमाल किया है। हालाँकि, यह सिर्फ़ इच्छा शक्ति के लगातार इस्तेमाल से ही हासिल होता है।

आपको कितना अच्छा लगेगा जब आप कह पाएँगे और पक्का कर पाएँगे, "मेरी इच्छा, भगवान की इच्छा से भरी हुई, मेरे लिए वह हासिल करेगी जो मैं चाहता "!हूँ

अगर कोई इंसान लापरवाह हो जाता है और भगवान की दी हुई अपनी मर्ज़ी का इस्तेमाल किए बिना सब कुछ भगवान की मर्ज़ी पर छोड़ देता है, तो उसे वह नतीजा नहीं मिलेगा जो वह चाहता है।

ईश्वरीय शक्ति खुद ही आपकी मदद करना चाहती है

हमें अपने मन से यह सोचना निकाल देना चाहिए कि भगवान अपनी ताकत और अलौकिक शक्तियों के साथ हमसे बहुत दूर हैं और स्वर्ग की दूर जगहों पर छिपे हैं, और हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि हमारी इंसानी इच्छा के पीछे भगवान की इच्छा छिपी है, लेकिन वह महान शक्ति, अपने ज्वार-भाटे और फैलाव से भरे समुद्र की तरह, तब तक नहीं आएगी जब तक मन खुला न हो और दिल स्वीकार करने वाला न हो।

प्रार्थना

!हे सर्वव्यापक माता
हमारे दिलों में एकमात्र लौ बनना
और हमारी आत्माओं के अंधेरे को दूर करने के लिए
और आपके लिए हमारे प्यार के आँसुओं में
सांसारिक चीज़ों के लिए हमारे प्यार को धो डालें
और हमें आपसे सहमत होकर खुशी हो रही है
हमारे दुख और तकलीफों को हमेशा के लिए दूर कर दो
हमारे छोटे दिलों को बड़ा दिल बनाओ
यह आपकी पूरी मौजूदगी को समायोजित करता है
और आपके दिव्य स्वभाव के दर्पण में
आइए हम खुद को परफेक्ट और पवित्र समझें
आपके लिए हमारे प्यार की लौ ऊंची उठे
सांसारिक इच्छाओं की लपटों से ऊपर
लाखों लालच आपके रूप में खुद को छिपाते हैं
और यह हमें लगातार धोखा देता है

* * *

!आओ, हे शुद्ध और परिपूर्ण दिव्य आनंद

[illegible]

[illegible]

[illegible]

उसने वह पत्थर फेंक दिया है जो तारों को उड़ा
देता है

और देखो ! पूरब के शिकारी ने पकड़ लिया है

प्रकाश के फंदे में सुल्तान का बुर्ज

:अरबी अनुवाद

जागो , क्योंकि सुबह ने रात के बर्तन में एक
पत्थर फेंक दिया है

तारों को पूरी तरह से फैलाना

और यहाँ पूर्व का शिकारी है

उसने सुल्तान के टावर पर कब्ज़ा कर लिया

प्रकाश के फंदे के साथ

:स्पष्टीकरण और व्याख्या

:अर्थों की व्याख्या

सुबह : यह भ्रम भरी दुनियावी ज़िंदगी से जागने
की सुबह है

रात का जहाज़ : अज्ञान का अंधेरा जो अमर आत्मा
को छोटी , सीमित इंसानी चेतना में कैद कर देता है

पत्थर : आध्यात्मिक परिष्कार

सितारे : भौतिक इच्छाओं की आकर्षक झलक

हंटर ऑफ़ द ईस्ट : पूर्वी ज्ञान की वह ताकत जो
भ्रम के बचे हुए हिस्सों को खत्म कर देती है

रोशनी का फंदा : पवित्र ज्ञान की चमक , जो उस
दबाने वाले अंधेरे को खत्म कर देती है जो आत्मा
को कैद और जकड़ लेता है

:व्याख्या

:अंदर की शांति फुसफुसाती है

जागो ! अज्ञानता की नींद छोड़ो , क्योंकि "
ज्ञान की सुबह हो चुकी है। अनजानी चीज़ों के
अंधेरे बर्तन पर आध्यात्मिक सुधार का पत्थर
फेंको ताकि वह टूट जाए और बेकार चीज़ों की
"इच्छाओं के धुंधले , चमकते सितारे बिखर जाएं।

पूर्वी ज्ञान की रोशनी को देखो , जो भ्रम का "
शिकारी और उसे खत्म करने वाला है , क्योंकि इसने
आत्मा के ऊंचे टॉवर को रोशनी के फंदे से पकड़
लिया है , और उसके रोकने वाले भौतिक अंधेरे को
पूरी तरह से खत्म कर दिया है।

हे भ्रम के शहर के निवासियों , नींद छोड़ दो !"
क्योंकि आंतरिक ज्ञान के आध्यात्मिक संदेश की
"सूर्य किरण प्रकट हो गई है

जानें कि अज्ञानता के काले बर्तन को तोड़ने
और उसमें से कुछ समय के लिए भौतिक सुखों की इच्छा
को निकालने के लिए आध्यात्मिक सुधार के ठोस पत्थर
का इस्तेमाल कैसे करें।

ज्ञान के शिकारी से सीख लो , जो लगातार रोशनी "
और सच्चाई की तलाश में रहने वाली आत्माओं को
ढूंढता है , ताकि उन्हें शानदार शान और हमेशा की
"आज़ादी की शान से घेर सके।

उड़ाऊ पुत्र की वापसी

एक बार , कई साल पहले , मैंने अपने एक स्टूडेंट
को उल्टी दिशा में चलते देखा।

उसके कामों के नतीजे जो होने ही वाले थे ,
उन्हें समझते हुए , मैंने हर लॉजिकल तरीका अपनाकर
उसे अपना काम छोड़ने के लिए मनाने की कोशिश की ,
लेकिन मुझे लगा कि मैं उसकी मदद नहीं कर सकता।

क्योंकि उसका इरादा बुराई के रास्ते पर आगे
बढ़ने का था

:आखिरकार, मैंने खुद से कहा

क्योंकि वह ऐसा चाहता है , इसलिए मैं उसे "
"अकेला छोड़ दूँगा

लेकिन उसके लिए मेरा प्यार और चिंता जल्दी ही
लौट आई, इसलिए मैं एक अंजीर के पेड़ के नीचे बैठ
गया और उसकी कल्पना करने लगा।

पूरे जोश के साथ , मैं लगातार उन्हें यह
:इंटेलेक्चुअल मैसेज भेजता रहा

भगवान ने मुझसे कहा है कि मैं आपसे कहूँ कि "
आप जो करने का इरादा रखते हैं , उसके बारे में अपना
"मन बदल लें

शाम को , मेरे शरीर और मन में एक गहरी अंदरूनी
भावना ने मुझे विश्वास दिलाया कि वह सच में वापस
आ रहा है।

अचानक, "उड़ाऊ पुत्र " प्रकट हुआ , घर लौटकर
:उसने झुककर उनका अभिवादन किया और कहा

पूरे दिन , मैं जहां भी गया और जो भी किया ,"
"?मैंने तुम्हारा चेहरा देखा। इसका क्या मतलब है

मैंने जवाब दिया : "भगवान मेरे ज़रिए तुम्हें "बुला रहे थे , यह उनका बुलावा था , मेरा नहीं

मेरी इच्छा स्वार्थ से प्रेरित नहीं थी , लेकिन मैंने ठान लिया था कि मैं नहीं जाऊँगी

यह जगह आपके लौटने तक खुली रहेगी

इस तरह का डिज़ाइन बहुत बड़े बदलाव ला सकता !है। यह सच में एक अद्भुत ताकत है

जब आप अपना रास्ता तय करते हैं और अपने रास्ते पर चलते रहने का फैसला करते हैं , तो आपको अपनी इच्छाशक्ति को एक्टिवेट करना होगा और प्रैक्टिकल कोशिश करनी होगी , और फिर आप पाएंगे कि सफलता के सभी एलिमेंट्स आपके पास वहां से आएंगे जहां आप जानते हैं और जहां आप नहीं जानते हैं।

आपकी इच्छाशक्ति में , जो दिव्य ऊर्जा से भरी है , आपकी प्रार्थनाओं का जवाब छिपा है।

जब आप उस इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करते हैं , तो आप वह खिड़की खोलते हैं जिससे आपको अपनी प्रार्थनाओं का जवाब मिलता है।

यह मेरा अपना अनुभव है। पहले मैंने कुछ चीज़ें सिर्फ़ अपनी इच्छा शक्ति को परखने के लिए करने की कोशिश की थी , लेकिन अब मैं ऐसा नहीं करता क्योंकि मुझे नतीजा पहले से पता है : मैं जो कुछ भी चाहता हूँ , वह सर्वशक्तिमान ईश्वर की बदौलत मिलता है।

मनुष्य का अंतिम लक्ष्य " पुस्तक से "

आइए हम परमेश्वर को अपनी आत्माओं का चरवाहा बनाएँ

और दिव्य प्रकाश स्काउट है

जीवन के अँधेरे रास्तों पर

वह उलझन भरी रातों में रास्ता दिखाने वाली
रोशनी है

और जागते हुए घंटों में निश्चितता का सूरज

और सांसारिक अस्तित्व के अंधकार के सागर में
मार्गदर्शक तारा

आइए हम उनसे मदद मांगें और उनकी प्रेरणा लें

क्योंकि दुनिया में उतार -चढ़ाव आते रहेंगे

इसकी घटनाएँ उग्र लहरों की तरह अशांत हैं

?हमें गाइडेंस कहां से मिलेगी

यह हमारी चंचल , पक्षपाती आदतों में नहीं है

न ही हमारे पर्यावरण से प्रभावित

न ही हमारे देशों से और न ही हमारी दुनिया से

बल्कि , यह मार्गदर्शक सत्य की आवाज़ है

आत्मा की गहराई से निकलता हुआ

हर पल मैं सिर्फ़ भगवान के बारे में सोचता
हूँ

मैंने अपनी आत्मा उसे सौंप दी

मैंने अपना दिल उसे सौंप दिया

मैंने अपना प्यार और चाहत उसकी तरफ मोड़ दी

हमें भगवान से ज़्यादा किसी चीज़ पर भरोसा
नहीं करना चाहिए

और हमें उन पर भरोसा करना चाहिए जो उसकी
रोशनी दिखाएंगे

वह प्रकाश मेरा मार्गदर्शक है

यह मेरी बुद्धि और मेरा प्यार है

अजेय बल

और वह सत्य जिससे पार नहीं पाया जा सकता

अब और हमेशा के लिए

कुछ लोग इतने कट्टर होते हैं कि उन्हें लगता
है कि ज़िंदगी में सफल होने के लिए उन्हें बिना
रुके मशीन की तरह काम करना होगा।

दूसरी तरफ , कुछ लोग ऐसे भी हैं जो उनसे कम
कट्टर नहीं हैं , क्योंकि एक बार जब वे आध्यात्मिक
मामलों में दिलचस्पी लेने लगते हैं , तो उन्हें
बाकी सब चीज़ों की इच्छा खत्म हो जाती है , और यह
एक गलत बात है।

उदाहरण के लिए , उनका मानना है कि ऐसा कुछ भी
करने की ज़रूरत नहीं है जिसमें बहुत ज़्यादा
ध्यान और शारीरिक मेहनत की ज़रूरत हो , और वे तप और
सभी भौतिक चीज़ों को छोड़ने की सलाह देते हैं।
लेकिन यह रवैया दिमागी ठहराव को छुपाता है।

झूठी आध्यात्मिकता की आड़ में

मैंने पाया है कि महान टीचर दुनिया में बहुत
दिलचस्पी रखते हैं , लेकिन उससे कोई लगाव नहीं
रखते। जब मेरे टीचर को कोई सुंदर चीज़ दी जाती थी ,

तो वे उसका ध्यान रखते थे और उसकी रक्षा करते थे , लेकिन अगर वह टूट जाती या खराब हो जाती , तो वे हंसते थे और कहते थे , " इसमें मेरी दिलचस्पी इसलिए खत्म हो गई क्योंकि इसने मेरा बहुत ज़्यादा ध्यान खींच लिया। " वे अलग थे क्योंकि वे अनासक्त थे।

मैं भी ऐसा ही महसूस करता हूँ , मैं भगवान द्वारा दिए गए उपहारों की कद्र करता हूँ , लेकिन अगर मैं उन्हें खो दूँ तो मुझे उनकी कमी महसूस नहीं होती।

एक बार , किसी ने मुझे टोपी के साथ एक सुंदर कोट दिया , और यह एक महंगा सेट था। मैं इसे संभालकर रखने और इसे फटने और गंदा होने से बचाने में खुश था , जब तक कि मैं इससे तंग नहीं आ गया और मैंने कहा : "हे भगवान , मुझे इस परेशानी की ज़रूरत नहीं "!है

एक दिन , मैं लेक्चर देने के लिए लॉस एंजिल्स के एक हॉल में गया , और जैसे ही मैं पहुँचा और अपना कोट उतारने लगा , मैंने भगवान की आवाज़ सुनी , "कोट की जेब में जो भी चीज़ें हैं , उन्हें अपने साथ ले जाओ।" तो मैंने वैसा ही किया।

लेक्चर के बाद , मैं कोट स्टोरेज रूम में लौटा तो देखा कि कोट - भगवान आपकी रक्षा करे - गायब हो गया था।

मैं इस बात से बहुत परेशान था , तो किसी ने कहा , "परेशान मत हो , हम तुम्हें दूसरा कोट खरीद देंगे " मैंने कहा , "मैं इसलिए परेशान नहीं हूँ कि मेरा कोट खो गया , बल्कि इसलिए परेशान हूँ कि जिस व्यक्ति ने कोट लिया , उसने वह टोपी भी नहीं ली जो "कोट के साथ एकदम सही लगती है

######

##

####

########

#######

###########

######## ###### ## ## ###### ## ###-## ###### ###
‘###### ##### ##### ## ###### ####### #####
########## ##### ## ####### ##### ####### ##### #####
‘#####
¿###### ####### ## ##
######
‘### ##### ########## ######## ##### ###

‘##
‘### ## # ######## ## ###### ### ##
‘## ### ###### ##### ######
‘### ##### ##### ### ##### ##### ###
##
##

######## # ######### ###
#######
‘##### # ###### ## ###### ## ## ##
######-##### ## ## ##### ## #####

#####¿
‘## ##### ###### ## #######
‘######
#####

■■ ■■■■

■■■ ■■■ ■■ ■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■ ■■

■■■

■■■■ ■■ ■■■ ■■■■ ■■■ ■■■■ ■■■■■ ■■ ‘■■ ■■■■ ■■
■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■ ■■

■■■■■ ■■■■

■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■ ■■■■■■

■■■ ■■■■ ■■■■

■■■■■■■■ ■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■ ■■ ■■■■
■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■ ■■■■

■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■

■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■■■■ ‘■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■■
■■■■■ ■■■■ ■■■■ ‘■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■■■

■■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■ ■■■■■■■■ ■■■ ■■
■■■■■ ‘■■■■■ ■■■■■■■ ‘■■ ■■■ ■■ ■■■■■ ‘■■■■■

■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■
■■ ■■■ ■■■■ ■■■ ■■■■■■-■■■ ■■■ ■■■■■■■■■

■■■■■ ■■

■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■ ■■■ ■■■■■■■■
■■ ■■■■■■■ ■■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■■■■■■ ‘■■■ ■■■
;■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■

■■■ ■■■■■ ■■

■■■■■■ ■■■ ■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■ ■■ ■■■■■■■

■■■■■■■

■■■■■ ■■ ■■■ ■■ ■■■■■ ■■■ ‘■■ ■■■■ ■■■ ■■■ ■■
■■■■■ ■■■■ ■■ ■■ ■■■■ ■■■■ ■■ ■■■ ■■ ‘■■■■■

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

जलन के नुकसानदायक और भयानक नतीजे भी होते
हैं, क्योंकि इससे जलन करने वाले इंसान को पर्सनल तकलीफ़ होती है क्योंकि जो विचार और भावनाएँ इंसान बाहर निकालता है, वे उसी के पास वापस आ जाती हैं।

जो प्यार और भलाई देता है, उसे बदले में प्यार
और भलाई का बर्ताव मिलेगा, जबकि जो लालच, मतलब और जलन के विचार भेजता है, वह इन चीज़ों को अपने ऊपर भी उतनी ही मात्रा में लाएगा।

?एक व्यक्ति को चोरी क्यों नहीं करनी चाहिए

अगर हर कोई चोरी, डकैती और ज़बरदस्ती वसूली
करके गुज़ारा करे तो दुनिया कैसी होगी? उस हालत में, सबसे घिनौने और भयानक जुर्म किए जाएँगे। प्रॉपर्टी बचाने और चोरी का सामान वापस पाने के लिए भयंकर लड़ाई होगी।

चोरी एक ऐसा काम है जो सामाजिक नियमों के
खिलाफ है और दूसरों को उनके अधिकारों से दूर रखता है, और इसलिए यह जीवन के नियमों के खिलाफ है, और समाजों के पास अपराधियों से निपटने के लिए सही सुविधाएं और असरदार तरीके नहीं हैं।

जब चोर जेल जाते हैं, तो उनकी पुरानी आदतें और गहरी हो सकती हैं, और दूसरे अपराधियों के साथ मिलकर वे नई बुरी आदतें भी अपना सकते हैं। अगर ऐसा होता है, तो जेल में जाने से पहले की तुलना में रिहा होने पर उनकी हालत बहुत खराब हो जाएगी।

हे प्रभु, हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि आप हमें आशीर्वाद दें ताकि हम बुरा न सुनें, बुरा न देखें, बुरा न बोलें, या बुरा न साँस लें

[illegible]

[illegible]

[illegible]

हैं , इसलिए शुक्रगुज़ारी हमारे दिलों में भर जाती है , और ज़िंदगी में स्वाद और मतलब आ जाता है।

जो इंसान सोच -समझकर, रहस्यमयी तरीके से काम करने वाले भगवान के नियम को देख सकता है , वह कभी भी उसकी तारीफ़ करना , शुक्रिया अदा करना और उसके सामने खुद को नम्र करना बंद नहीं करता , जिसके लिए सारा प्यार , तारीफ़ और शुक्रिया होना चाहिए।

आइए हम ईश्वर को याद करें , जो इस दुनिया में सभी अच्छाइयों का सोर्स हैं , और आइए हम अपनी याद को अपने दिल की गहराई से निकलने वाले सच्चे प्यार के साथ मिला दें।

ईश्वर के लिए , जिनसे जीवन बहता है , प्रेम फैलता है , और आशीर्वाद निरंतर बरसते रहते हैं

आइए हम उन सभी को प्यार से याद करें जिन्होंने इंसानियत के लिए मोमबत्ती जलाई , या दुनिया की मिट्टी में अच्छे बीज बोए , या अच्छे विचार फैलाए , या अच्छे कामों और अच्छे व्यवहार को बढ़ावा दिया।

आइए हम अपने दिलों को प्यार के लिए खोलें , आइए हम अपने दिमाग को ज्ञान देने वाली प्रेरणाओं के लिए तैयार करें , और आइए हम भगवान से मदद और मार्गदर्शन मांगें।

हम जो सोचते और करते हैं

डर दिल में ज़हर घोलता है

इंसान का मन एनर्जी या ज़रूरी एक्टिविटी का एक बहुत बड़ा भंडार है

यह एक्टिविटी लगातार मसल्स के मूवमेंट , दिल , फेफड़ों और डायाफ्राम के काम करने के तरीके , सेलुलर मेटाबॉलिज्म , खून के केमिकल रिएक्शन और मोटर सेंसरी ऑर्गन्स (नर्व्स) के काम करने में इस्तेमाल होती है।

इसके अलावा , सोचने , भावना और इच्छाशक्ति पर बहुत ज़्यादा ज़रूरी एनर्जी खर्च होती है।

डर ज़रूरी काम को कमज़ोर करता है और एक्टिव इच्छाशक्ति का सबसे बड़ा दुश्मन है।

डर ज़िंदगी के उस काम को दबाता है और रोकता है जो आमतौर पर नसों की तरफ रेगुलर बहता है , जिससे ऐसा लगता है जैसे वे पैरालाइज़ हो गई हैं , और शरीर सुस्त हो जाता है और उसकी एनर्जी काफ़ी कम हो जाती है (डर एक नर्व ब्लॉकर है !)

डर , डर की वजह को खत्म करने में मदद नहीं करता। यह इच्छाशक्ति को कमज़ोर करता है और दिमाग को शरीर के अंगों को रुकावट का सिग्नल भेजने के लिए उकसाता है। डर दिल में ज़हर घोलता है , पाचन को खराब करता है , और कई शारीरिक बीमारियाँ पैदा करता है।

जब अवेयरनेस भगवान पर फोकस रहेगी , तो आपको किसी चीज़ का डर नहीं होगा और आप हर रुकावट और रुकावट को पार कर पाएंगे।

हिम्मत और विश्वास के साथ "विश " एक ऐसी इच्छा है जिसमें एनर्जी की कमी होती है , जबकि "इरादा " कुछ करने का पक्का इरादा होता है : किसी इच्छा या चाहत को पूरा करना। लेकिन "विल " को यह कहकर बताया जा सकता है : "मैं तब तक बिना थके काम करता हूँ जब "तक मुझे वह नहीं मिल जाता जो मैं चाहता हूँ।

जब आप अपनी विलपावर को ट्रेन करते हैं , तो आप ज़रूरी एक्टिविटी की ताकतों को बाहर निकाल सकते हैं और उन्हें डायरेक्ट कर सकते हैं , बजाय इसके कि आप बिना कुछ किए उसे पाने की इच्छा करें।

हमें उम्मीद नहीं छोड़नी चाहिए , बल्कि यह समझना चाहिए कि भगवान हमें अपने हालात सुधारने , अपने विचारों को बेहतर बनाने और ज़िंदगी में अपने और दूसरों के लिए नई और काम की चीज़ें बनाने के लिए बार -बार मौके देते हैं।

अगर हम अपनी लाइफस्टाइल से खुश नहीं हैं , तो हमें नए तरीके और मेथड खोजने चाहिए जो हमें कुछ हद तक सैटिस्फैक्शन और साइकोलॉजिकल कम्फर्ट दें।

हमें कुछ ऐसा करने के बारे में सोचना चाहिए जिससे हमारे हालात बेहतर हों और हमारी ज़िंदगी मतलब वाली और सार्थक बने , और फिर उसे अमल में लाना चाहिए।

सबसे पहले ज़रूरत है चेतना में बदलाव या उसके रास्ते में बदलाव की

हमें यह तय करना होगा कि हम परेशानियों को खुद पर असर नहीं करने देंगे और अपना बैलेंस बिगाड़ने नहीं देंगे , और हम चिंता करने वाली चीज़ों को अपनी ज़िंदगी खराब नहीं करने देंगे , अपनी भावनाओं पर कब्ज़ा नहीं करने देंगे , और अपने माहौल को खराब नहीं करने देंगे।

और हम बुरी आदतों और नुकसान पहुंचाने वाले गुणों के शिकार नहीं होंगे , और हम आसमान में उड़ने वाले पक्षियों की तरह आज़ाद और बेरोकटोक रहेंगे।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

जैसे कोई इंसान किसी परेशान करने वाले बुरे
सपने से जागता है और उसे पता चलता है कि उसने जो
देखा वह सिर्फ़ एक सपना था , वैसे ही भगवान की
चेतना भी इंसान को नींद और कन्फ्यूजन के बुरे
सपने से जगाकर उसे ज़िंदगी के मतलब और मकसद की एक
नई समझ और समझ देती है।

अगर हम आध्यात्मिक जागृति की सुबह का अनुभव
करना चाहते हैं और निश्चितता की रोशनी देखना
चाहते हैं , तो हमें अपने अंदर की आवाज़ सुननी
होगी।

हमें उसके इशारे पर चलना चाहिए। हमें रास्ते
से भ्रम के पत्थर और अज्ञान की चट्टानें हटानी
चाहिए जो आत्मा की तरक्की में रुकावट डालती हैं
और उसकी चाल में रुकावट डालती हैं।

और आइए हम उदासी की नींद से जागने के दरवाज़े
पर चाहत के हाथ से दस्तक दें , ताकि हम खुशी की
हवाओं में सांस ले सकें और अपने हर विचार और हर
एहसास में आसमानी बिजली ला सकें।

और हमारा हर काम

हम सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना करते
हैं कि वह हमारी चेतना में जागरूकता की खिड़कियाँ
खोलें , हमें ज्ञान के प्रकाश से भरें , हमें अपने
प्रेम से घेरें , और हमें अपनी अनंत करुणा से
घेरें।

मेरे पास आने वालों में कुछ ऐसे लोग भी थे
जिनसे मैंने शुरू से ही साफ -साफ कहा था कि उनके
इरादे ठीक नहीं हैं , और मैंने उनसे उन इरादों को
बदलने के लिए कहा।

दुनिया तुम्हारे खेलों में व्यस्त होकर
तुम्हें भूल सकती है , लेकिन मैं तुम्हें हमेशा
याद रखूंगा। मेरी आवाज़ धीमी हो सकती है और मैं
असफल हो सकता हूं।

लेकिन अपनी आत्मा के शब्दों में मैं
"फुसफुसाऊँगा : "मैं हमेशा तुम्हारा रहूँगा

मुश्किलें , बीमारियाँ और मौत मुझे तोड़ सकती
हैं और मेरे शरीर को झुलसा सकती हैं , लेकिन जब तक
मेरी याद में उम्मीद की एक किरण बनी रहेगी

मेरी मरती हुई आँखों में देखो , क्योंकि उनके
ज़रिए मैं तुमसे कहूँगा : "मैं तुमसे हमेशा प्यार
करूँगा और मैं हमेशा तुम्हारे प्रति वफ़ादार
"!रहूँगा

मैं तुमसे सच कहता हूँ कि मुझे अपने सभी
सवालों के जवाब लोगों से नहीं , बल्कि भगवान से
मिले हैं , जो सारी उदारता का स्रोत हैं।

और ब्रह्मांड में सभी ज्ञान का स्रोत

वह ज़िंदगी में मेरी अकेली प्रेरणा हैं , और
जब मैं बोलती हूँ , तो मैं उनसे कहती हूँ कि मेरे
शब्दों को अपनी ताकत , अपनी सच्चाई , अपने प्यार और
अपनी रोशनी से भर दें। मुझे खुशी की लहरें महसूस
होती हैं क्योंकि उनका सबसे बड़ा प्यार आत्मा में
ऐसे बहता है जैसे गर्म दिनों में हल्की हवाएँ
बहती हैं , और यह दिन -रात , हफ़्ते दर हफ़्ते , साल दर
साल तेज़ी से बहता रहता है , इसलिए आपको पता नहीं
चलता कि इसका अंत कहाँ है।

इंसान सोचते हैं कि उन्हें इंसानी सोर्स से
प्यार और दौलत चाहिए , लेकिन हर प्यार और हर दौलत
के पीछे

ईश्वरीय प्रेम जो बदलता नहीं और आध्यात्मिक
धन जिसे दुनियावी दौलत से नहीं मापा जा सकता। जो
कोई भी यह समझ लेता है कि ईश्वर ही सारे प्रेम ,
आनंद और कृपा का स्रोत है , वह उसे पा लेगा और उससे
बहुत खुश होगा।

परमेश्वर उन लोगों को देता है जो उस पर आशा
रखते हैं , और जो

वह उसे देखता है , जीव को नहीं

वह उसे विपत्तियों और कठिनाइयों से मुक्ति
दिलाता है

और वह बुराई को रास्ते से दूर रखता है

उसके दिल में हम एक शांतिपूर्ण जीवन जीते हैं

और शांत आत्माएं इसे महसूस करती हैं

और जब हमें उसकी ज़रूरत होती है , तो वह हमारी
मदद के लिए आता है

एक ऐसे स्पर्श के साथ जो आराम और खुशी लाता है

और अच्छाई हम पर बरसती बारिश की तरह आती है

इसकी सप्लाई जीवन भर कभी बंद नहीं होती

धन्य है वह जो सबसे दयालु है , वह कितना महान
!है

वह हमेशा हमारा है , जैसे हम उसके हैं

सर्वोच्च प्रेरणाएँ

हे दिव्य सृष्टिकर्ता

हे ब्रह्मांड के स्वामी

हे आप जो ग्रहों, तारों और आकाशगंगाओं का
प्रबंधन करते हैं और उन्हें गति प्रदान करते हैं

आपका सही नियम आपके नागरिकों को अपनी मर्ज़ी
और पसंद की आज़ादी देता है, जिससे उन्हें खुद को
बेहतर बनाने और आपके पवित्र सिद्धांतों और
आदर्शों के करीब आने में मदद मिलेगी।

आपने हमें हमेशा की आज़ादी दी है और हमारे
अंदर यूनिवर्सल चेतना के बीज बोए हैं। लेकिन
बदकिस्मती से, हमने अपनी यूनिवर्सल चेतना को
स्वार्थ, नफ़रत, छोटी सोच और अंध कट्टरता की
सलाखों के पीछे जकड़ लिया है।

हे प्रभु, हमारे प्यार और भाईचारे की समझ से
हमारे और दूसरों के बीच की सभी बनावटी, बर्फ़ीली
रुकावटों और रुकावटों को पिघलाने में हमारी मदद
करें।

हमें सेल्फ-कंट्रोल में एक सतर्क विवेक और
सही निर्णय का उपयोग करने और जीवन के पथों पर
सीधे चलने में मदद करें।

और हमें आशीर्वाद दें कि हम अपनी आध्यात्मिक
समृद्धि और अपनी सहानुभूति को कई गुना बढ़ा सकें।
इसके लिए हम अपने राष्ट्रीय प्रेम के दायरे को
बढ़ाकर धरती के सभी लोगों को शामिल करें, चाहे
उनका रंग, वर्ग, लिंग और विश्वास कुछ भी हो।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

मैं अपनी आत्मा के एकांत में ईश्वर को
खोजूंगा

और मैं तब तक दिल से प्रार्थना करूँगा जब तक
मेरा दिल उसके लिए प्यार से न धड़क जाए

और मैं अपनी प्रार्थनाओं पर उसका जवाब महसूस
करता हूँ

काश, मेरे जीवन की चिंगारी भगवान के सूरज के
साथ मिल पाती

और यह उन सभी आँखों में चमकता है जो अच्छाई से
प्यार करते हैं

मैं युद्धों से फटी हुई दुनिया पर छिड़क
दूँगा

शांति और प्रेम के विचारों के साथ

मैं दिव्य पवित्र स्थान में प्रवेश करूँगा

और मैं ब्रह्मांडीय चेतना को छूता हूँ

चिंतन और दिव्य प्रेम के आनंद के माध्यम से

ईश्वरीय सुरक्षा मुझे हमेशा घेरे रहती है

और परमेश्वर का प्रकाश मेरे साथ चलता है और
मेरे चारों ओर के अंधकार को दूर करता है

जब तक मैं उसकी राह दिखाने वाली रोशनी में
चलता रहूँगा , मैं ठोकर नहीं खाऊँगा

मैं सही रास्ते से नहीं भटकूंगा

जीवित भावनाएँ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

अगर मेरा जीवन आपकी दिव्य बुद्धि से
निर्देशित हो

इसलिए , मेरी कोशिशें ज़रूर सफल होंगी

मैं भटकूंगा नहीं

हे प्रभु , मुझे आशीर्वाद दो , ताकि मेरी
दृष्टि स्पष्ट हो जाए

मेरी आत्मा शुद्ध हो गई है

फिर उसने निश्चय का सूर्य देखा

और मुझे सच जानने में मज़ा आता है

आज मैं अपनी पिछली मुश्किलों को भूल जाऊँगा

मैं वर्तमान और भविष्य का सामना करूँगा

साहस और आत्मविश्वास के साथ , सर्वशक्तिमान
की मदद से

मैं अपने शरीर को कॉस्मिक एनर्जी से चार्ज
करूँगा

और मैं अपने अस्तित्व को दिव्य चेतना के
उपचारात्मक प्रकाश से धोता हूँ

एक ब्रह्मांडीय निहारिका की तरह

शांति मेरी चेतना को भर देती है

और उसने परमेश्वर की असीम उपस्थिति को महसूस
किया

हे प्रभु , मेरी समझ को प्रकाशित करो

मेरे मानसिक बर्तन को भर दो

समझ और ज्ञान के साथ

आपके प्यार की रोशनी चमकती रहे

मेरे जीवन के पथों पर

ब्लू आइलैंड्स द्वीपसमूह में

अपनी बालकनी से मैंने पश्चिम की ओर देखा , और
कल्पना के पंखों पर दूर क्षितिज के किनारों तक
उड़ गया। मेरे दाएं और बाएं , मैंने दो पहाड़ों की
रेंज देखीं जो जल्द ही एक रहस्यमयी बैंगनी रंग
में बदल गईं।

जब मैंने दोबारा देखा , तो किसी अनदेखे हाथ ने
उन्हें गहरे नीले रंग के पर्दे में ढक लिया था।
मेरे पीछे ग्वाडलहारा शहर था , जो शाम के अंधेरे
में नहाया हुआ था। पूर्वी आसमान अब हल्के गुलाबी
रंग में रंगा हुआ था। आगे देखते हुए , मेरी आँखों
ने नीले द्वीपों का एक जादुई शहर देखा जो सोने की
झील में तैर रहा था।

जादुई नीले द्वीपों के इस आइलैंड में , नीले
लाइमस्टोन की एक बड़ी पहाड़ी थी , जो ग्रे -सफ़ेद
ज्वालामुखी बादलों से घिरी हुई थी , जिनसे आग जैसे
लाल-सुनहरे लावा के गीज़र निकल रहे थे , जो शांत
झील की ओर इंद्रधनुष की तरह तिरछे गिर रहे थे।
तेज़ सुनहरी लपटों ने नीले द्वीपों को रोशनी के
धधकते प्रभामंडल में ढक लिया था।

नीली चोटी और उसका आग जैसा ताज उस शांत
सुनहरी झील की सतह पर जुड़वाँ बच्चों की तरह दिख
रहे थे। और सबसे दाईं ओर , एक छोटी , शांत झील चमक
रही थी , जो नीले द्वीपों में से एक के सीने से सटी

हुई थी , जैसे बादलों की लहरों के बीच तैरता हुआ
पूरा चाँद।

मैं बहुत देर तक सूर्यास्त और मृगतृष्णा
जैसे बादलों के शहर में भटकता रहा , झील की सतह पर
उसकी नाजुक सुनहरी रोशनी तैर रही थी और अनंत काल
के किनारे तक हर दिशा में बिखरे लाल बर्फ के
गुच्छों से जड़े वे सुनहरे पानी कितने शानदार थे

मुझे लगता था कि रोशनी वाले जीव इस धरती पर
अच्छी आत्माएं हैं , और ज़िंदगी के सभी टेस्ट पास
करने के बाद , उन्हें अपनी मर्ज़ी से मज़े करने और
अपने सपनों को पूरा करने की इजाज़त है।

हर दिन सूरज डूबने पर , वे लोग सोने के समुद्र
और झीलों से घिरे आसमानी शहरों में अपने स्वर्गीय
सपनों को और गहरा करते थे।

वहाँ और दुखों की पकड़ के पीछे और इस
सांसारिक दुनिया के जाल से परे , इसकी सभी
त्रासदियों और दर्द के साथ

वहाँ , परेशानियों से परे , वे जीव लाल रोशनी
में साँस लेते थे , नारंगी किरणें पीते थे , दूर
जाते थे , पास आते थे , घूमते थे , और रंग -बिरंगी
रोशनियों के बीच तैरते थे।

यहाँ , वे जीव तुरंत अपने सपने पूरे कर लेते थे
और अपनी कल्पनाओं को अपनी मर्ज़ी से पूरा करते
थे , फिर अपनी मर्ज़ी से घुल -मिल जाते थे और गायब
हो जाते थे।

यहाँ उन्होंने संतोष और संतुष्टि के खज़ानों
का आनंद लिया , और अपनी अद्भुत , जादुई दुनिया में

उनसे मिलने आने वाले सभी लोगों के सपनों को
उदारता से पूरा किया।

यहाँ , उसे इंसानों की तरह अपने सपनों के सच
होने और अपनी इच्छाओं के पूरा होने का इंतज़ार
करने और इच्छा करने की ज़रूरत नहीं थी , बल्कि
उसने अपनी मर्ज़ी से सपने देखे और उन सभी सपनों
और इच्छाओं को पूरा किया।

आइलैंड्स ऑफ़ ड्रीम्स में वह सनसेट शहर मेरे
उन सपनों में से एक था जो सबकॉन्शियस की तहों में
!बसा हुआ था , और आज वह हर तरह से सच हो गया है

सच में , मैंने अपनी आत्मा के छिपे हुए
खज़ानों और खज़ानों को देखा है , और उनकी रोशनी ने
मुझे अभिभूत कर दिया है और उनकी चमक ने मुझे
!चकाचौंध कर दिया है

परमहंसियत : दिव्य परमानंद के स्पेक्ट्रम

हे प्रभु , नम्रता ही सबसे पक्का रास्ता है

आपकी दिव्य दया की वर्षा प्राप्त करने के लिए

मैं आपके ईश्वरीय न्याय और सत्य के
सिद्धांतों पर भरोसा रखूंगा

यह महसूस करना कि आप प्यार की पुकार और दिल की
चाहत का जवाब दे रहे हैं

आपकी पूरी इच्छा के साथ मिलकर

और आप पर मेरे पूरे विश्वास के साथ

मुझे आपकी मदद मिलेगी और मैं आपके करीब महसूस
करूंगा

आज मैं आपके प्रति अपना कर्तव्य निभाऊंगा

जैसे मैं दुनिया के प्रति अपने दायित्वों को
पूरा करता हूँ

!हे परम प्रियतम

आप दिलों के पवित्र स्थानों में गूंजती हुई
अलौकिक प्रतिध्वनि हैं

और तुम उन भावनाओं की आवाज़ हो जिन्हें कान
नहीं सुन सकते

आपके प्यार से धन्य होना बहुत बड़ी बात है

सभी सांसारिक विचारों से

और सभी सांसारिक महिमाएँ

आप पर मेरे पूर्ण विश्वास के साथ

मैं देख रहा हूँ कि बीमारी की परछाई फीकी
पड़ रही है और बिना वापस आए चली जा रही है

हे प्रभु , मैं तुम्हें प्रकृति की खिड़कियों
और शांति के दरवाज़ों से देखूंगा।

हम पर अपना आशीर्वाद बरसाएँ

और हमें अपनी ब्रह्मांडीय ऊर्जा की तरंगों
में डुबो दो

स्वार्थ को हमसे दूर रखें

जो आत्माओं को करीब आने से रोकता है

और उनकी मुलाकात अच्छाई और रोशनी के प्यार पर
आधारित थी

मुझे अपनी प्रार्थनाओं के फूलों को सींचने
दो

हे मेरे परमेश्वर , आपके बारे में सोचने और आप
पर ध्यान करने के जल से

ताकि नए , जीवंत फूल खिल सकें

प्रेरणा , शांति और खुशी से

गलत काम से बचने का एकमात्र तरीका है कि आप
सही फैसला लें , गलत काम को पहचानें और उसे न करने
का फैसला करें।

एक गलत से दूसरे गलत से लड़ने से सही नहीं
बनता। अज्ञानता इंसानियत की असली दुश्मन है और
इसे इस दुनिया से निकाल देना चाहिए। इस दुनिया
में खुशहाली , खुशी और पूरे न्याय का दौर लाने के
लिए हमारे पास सब कुछ है।

एकमात्र बाधा इंसान का स्वार्थ है , जो इसे
नामुमकिन बनाता है। इंसान के स्वार्थ और दूसरों
की परवाह किए बिना अपने फ़ायदे के पीछे भागने से
भयानक और बेवजह दुख होता है।

जो पैसा ज़रूरतमंदों को खाना खिलाने और
कपड़े देने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता था , वह
बर्बादी और तबाही के लिए इस्तेमाल किया जा रहा
है। अज्ञानता से पैदा हुआ यह स्वार्थ ही दुनिया
भर की समस्याओं की जड़ है।

हर कोई सोचता है कि वह सही काम कर रहा है ,
लेकिन जब वे सिर्फ़ अपने पर्सनल गोल के पीछे
भागते हैं , तो वे कारण और प्रभाव के कर्म के नियम
को शुरू कर देते हैं , जो ज़रूर उनकी अपनी खुशी और
दूसरों की खुशी को खत्म कर देगा।

जितना ज़्यादा मैं इंसानी अज्ञानता की वजह
से दुनिया में हो रही दुखद घटनाओं को देखता हूँ ,

उतना ही मुझे एहसास होता है कि खुशियाँ ज़्यादा दिन नहीं टिकेंगी, भले ही सड़कें सोने से पक्की हों।

खुशी दूसरों को खुश करने में है, और अगर हर
कोई ऐसा करे, तो हर कोई खुश होगा

और हर किसी को धरती की दौलत में से अपना
हिस्सा मिलेगा

क्योंकि हम इस दुनिया में कहाँ से आए हैं, यह हमें नहीं पता, इसलिए हमारे लिए यह सोचना स्वाभाविक है कि जीवन की शुरुआत और मकसद क्या है।

हम इस दुनिया के बनाने वाले के बारे में
सुनते और पढ़ते हैं, लेकिन हम नहीं जानते कि उन तक कैसे पहुंचा जाए। हम बस इतना जानते हैं कि पूरा ब्रह्मांड उनके दिव्य मन के होने का ऐलान करता है।

जैसे एक छोटी घड़ी के छोटे और सटीक पार्ट्स
और डिवाइस हमें घड़ी बनाने वाले की तारीफ़ करने पर मजबूर करते हैं, और जैसे एक फैक्ट्री की बड़ी और मुश्किल मशीनें हमें उनके इन्वेंटर के बारे में हैरान और इम्प्रेस करती हैं, वैसे ही जब हम कुदरत के अजूबों को देखते हैं, तो हम उनके पीछे छिपी समझदारी से हैरान हो जाते हैं, और हम पूछते हैं: “फूल को सूरज की तरफ़ मुँह करके इतना चमकीला आकार किसने दिया? इसकी खुशबू और सुंदरता कहाँ से आई? और इसकी पंखुड़ियाँ इतनी बारीकी से कैसे बनीं और इतने शानदार, खुशनुमा रंगों से कैसे रंगी ”?गईं

रात में, तारे और चाँद, हमारे चारों ओर अपनी चाँदी जैसी रोशनी बिखेरते हुए, हमें उस चेतना के

बारे में सोचने के लिए प्रेरित करते हैं जो अंतरिक्ष की विशालता में इन आकाशीय पिंडों को रास्ता दिखाती है। चाँद की हल्की रोशनी रोज़ाना के कामों के लिए काफ़ी नहीं होती, और इसलिए एक समझदार और कोमल मन रात में आराम करने की सलाह देता है। फिर सूरज उगता है, उसकी तेज़ रोशनी हमें अपने आस-पास की दुनिया को साफ़ और शांति से देखने देती है, और हम अपनी ज़रूरतें पूरी करने का काम अपने ऊपर ले लेते हैं।

हमारी ज़रूरतों को पूरा करने के दो तरीके
हैं: शारीरिक तरीका और आध्यात्मिक तरीका। उदाहरण के लिए, जब हमारी सेहत खराब हो जाती है, तो हम इलाज के लिए डॉक्टर के पास जा सकते हैं। लेकिन एक समय ऐसा आता है जब न तो डॉक्टर और न ही कोई और मदद कर सकता है, और हम दूसरे तरीके की ओर मुड़ते हैं; उस आध्यात्मिक शक्ति की ओर जिसने हमारे शरीर, मन और आत्मा को बनाया है।

भौतिक शक्ति सीमित है, और जब हम असफल होते
हैं, तो हम भगवान की असीमित शक्ति की ओर मुड़ते हैं। यह हमारी आर्थिक ज़रूरतों पर भी लागू होता है। जब हम अपना सर्वश्रेष्ठ करते हैं और फिर भी हमें पर्याप्त नहीं मिलता है, तो हम उस शक्ति की ओर मुड़ते हैं।

हर कोई सोचता है कि उसकी प्रॉब्लम सबसे बुरी हैं। कुछ लोग दूसरों के मुकाबले ज़्यादा प्रेशर महसूस करते हैं क्योंकि उनकी हिम्मत कमज़ोर होती है। लोगों की मेंटल ताकत में फ़र्क होने की वजह से, वे अलग-अलग मात्रा में एनर्जी खर्च करते हैं। अगर किसी को कोई बहुत बड़ी मुश्किल आती है और उसका मन कमज़ोर है, तो वह उससे उबर नहीं पाएगा। जिनके मन में ताकत होती है, वे रुकावटों को

तोड़कर और अपनी नींव हिलाकर अपनी मुश्किलों से उबर सकते हैं। फिर भी, सबसे मज़बूत लोग भी कभी-कभी नाकामी का सामना करते हैं। जब हम बहुत ज़्यादा शारीरिक, दिमागी और रूहानी परेशानियों और मुश्किलों का सामना करते हैं, तो हमें एहसास होता है कि इस दुनिया में ज़िंदगी की ताकत कितनी कम है।

हमारी कोशिशें सिर्फ़ अच्छी सेहत और सामान की सुरक्षा पाने के लिए ही नहीं, बल्कि ज़िंदगी का मतलब खोजने के लिए भी होनी चाहिए।

ज़िंदगी का मकसद क्या है? जब मुश्किलें हम पर हावी हो जाती हैं, तो हम सबसे पहले अपने आस-पास की चीज़ों की तरफ देखते हैं, हर मुमकिन कोशिश करते हैं जिससे हमें लगता है कि राहत मिलेगी। लेकिन जब हम किसी ऐसी जगह पहुँच जाते हैं जहाँ हम कहते हैं, "मेरी सारी कोशिशें नाकाम हो गईं, अब मैं और क्या कर सकता हूँ?" तो हम अपनी समस्या का असरदार हल ढूंढने के बारे में गंभीरता से सोचना शुरू कर देते हैं। और जब हमारी सोच काफ़ी गहरी हो जाती है, तो हमें अपने अंदर ही जवाब मिल जाता है। यह एक तरह की प्रार्थना का जवाब है।

मेरी आत्मा की शांति में

!हे प्रभु, मुझे आपसे मिलने दो

मुझे अपने वश में कर लो, और मुझे अपनी हमेशा रहने वाली मौजूदगी का एहसास कराओ

मेरे भीतर और मेरे चारों ओर

अपने ख्यालों के अकेलेपन में, मैं तुम्हारी आवाज़ सुनना चाहता हूँ

तेज़ आवाज़ों को मुझसे दूर रखो
मेरी याद में छिपा हुआ
मैं आपकी शांत , सुकून देने वाली आवाज़ सुनना चाहूँगा
और गायक हमेशा मेरी आत्मा की शांति में रहता है
हे मेरे परमेश्वर , जहाँ तू सर्वव्यापक है
आपको उपस्थित होना होगा
मेरे अस्तित्व और विवेक की गहराई में
मुझे एक छोटा सा हिस्सा भी दिखाने में मदद करें
!मेरी आध्यात्मिक खान में छिपे खजाने से
हे उज्ज्वल प्रकाश
मेरा दिल जाग गया है
मेरा मानसिक स्वास्थ्य
मेरे आध्यात्मिक मंदिर को अपनी महिमा से भर दो
!हे शाश्वत ध्रुव तारे
मैं जहाँ भी भटका और जिस तरफ भी मुड़ा
मेरे मन की चुंबकीय कंपास सुई तुम्हारी ओर इशारा करती रहती है
चाहे आप दुर्भाग्य की हवाओं से पीड़ित हों
या कठिनाई और विपत्ति की बारिश से भीग गया

हालाँकि , मेरा मन सही रास्ते पर था
हमेशा आपकी ओर मुड़ना
मेरा प्यारा पक्षी , अपने पंख फड़फड़ा रहा है
भ्रम के बादलों के बीच
और भ्रम के तूफान
वह ज़रूर आप तक पहुँचेगा
प्राचीन काल में
आकाश के हृदय में
जब हम आत्माओं के रूप में अस्तित्व में आए
हम सब सो रहे थे
दिव्य प्रेम की चादर के नीचे
और जब परमेश्वर ने हमें जगाया
हम उससे दूर चले गए
जैसे उड़ाऊ पुत्र की कहानी में
हम अपने बीच के दिव्य रिश्ते को भूल गए हैं
हम एक दूसरे के लिए अजनबी बन गए
और जब से हमने अपना स्वर्गीय घर छोड़ दिया है
हम इस दुनिया में
पृथ्वी के कोने -कोने में यात्रा करने वाले
यात्री
हम भाग्य के पथ पर चलते हैं

[illegible]

[illegible]

[illegible]

आपकी दिव्य बुद्धि से हमारा अस्तित्व पोषित
हो

हमें आपके पवित्र प्रकाश का अनुभव करने दें

यह हमारे जीवन के हर पहलू में व्याप्त है

और यह हमारे संकल्प को मजबूत करता है

और हमारे अंधकार को दूर करता है

और शांति हमें घेरे रहे

और आशावाद

और अच्छे काम करने की इच्छा

राजकुमार और प्रबुद्ध साधु के बीच

एक बार , एक ज़ालिम राजकुमार अपने नौकरों और सेवकों के साथ शिकार पर निकला। वे पूरी तरह से तैयार और हथियारों से लैस थे। वे जंगल में अंदर तक गए, सींग बजाते और ढोल बजाते हुए।

कुछ पक्षियों , हिरणों और खूंखार बाघों का शिकार करने के बाद , राजकुमार और उसके साथियों को एहसास हुआ कि वे रास्ता भटक गए हैं।

उनके पास खाना तो बहुत था लेकिन पानी नहीं था। जंगल में पानी की बहुत कोशिश करने के बाद भी उन्हें कुछ नहीं मिला। रात के खूंखार जानवरों के हमलों से बचने के लिए उनके पास कोई पनाह नहीं थी , क्योंकि अंधेरा तेज़ी से बढ़ रहा था।

सूरज नज़र से ओझल हो गया , और राजकुमार , जो कारवां को लीड कर रहा था , एक पुरानी , टूटी -फूटी झोपड़ी के पास आया। घोड़े से उतरने के बाद , उसने खुला दरवाज़ा खोला और झोपड़ी में घुस गया। अंदर

सब कुछ अंधेरा था , सिवाय एक कोने में रोशनी की एक झलक के, और उसने निराश होकर सोचा , "झोपड़ी भी "सुनसान है।

लेकिन उम्मीद से प्रेरित होकर उसने पुकारा , "?"शांति , क्या यहां कोई है

उसे बहुत हैरानी हुई , जब उसने एक शांत आवाज़ सुनी जो शांति से कह रही थी : "हाँ , मैं यहाँ हूँ। "?क्या तुम पानी ढूंढ रहे हो

राजकुमार कुछ देर तक अंधेरे में देखता रहा , जब तक उसे एक इंसान का भूत दिखाई नहीं दिया , और वह हैरान रह गया कि वह आदमी उसके विचारों को उससे मिलने या उसे पहचानने से पहले ही जान गया था।

राजकुमार ने अपने मेज़बान से पूछा , "आप कौन हैं ?" मेज़बान ने जवाब दिया , "भगवान को समर्पित एक "गरीब तपस्वी

साधु ने एक दीया जलाया और राजकुमार ने अपने साथियों को बुलाया , और उन्हें उस दूर जंगल में पानी और फल मिलने पर बहुत खुशी हुई।

राजकुमार ने साधु से पूछा , "क्या तुम्हें "?बाघों और साँपों से डर नहीं लगता

साधु शेख ने जवाब दिया : "बिल्कुल नहीं , बाघ मेरी पालतू बिल्लियाँ हैं , और साँप मेरे लिए शांति पसंद हैं। हम ऐसे दोस्त हैं जो हमेशा भगवान के प्यार की धूप में रहते हैं जो इस दुनिया की हर "चीज़ पर चमकता है।

जैसे ही राजकुमार ने साधु को और ध्यान से देखा , वह डर गया जब उसने साधु के गले से दो कोबरा सांप लटकते हुए देखे। जब वह यह पक्का करने के लिए

पास गया कि उसने क्या देखा था , तो सांप फुफकारने और छटपटाने लगे , अपने सिर फुला रहे थे , क्योंकि उन्हें डर के झटके और राजकुमार के दिल में छिपे बदले की भावना महसूस हो रही थी।

और तो और, उसी समय जंगल का एक बाघ झोपड़ी में घुसा और चुपचाप साधु के पैरों के पास लेट गया। भगवान के आदमी ने उसे दिलासा दिया और उसका सिर थपथपाया , तो बाघ चुपचाप चला गया और जंगल के बीचों - बीच चला गया।

घमंडी राजकुमार ने मन ही मन सोचा , "यह बूढ़ा आदमी ज़रूर नेक और दयालु होगा , क्योंकि इसने हमें जंगली जानवरों और जानलेवा प्यास से बचाया है। इसके काम के इनाम के तौर पर , मैं इसे अमीर बना :दूँगा। " फिर उसने साधु से कहा

ओ शेख, आपका चेहरा दया और सच्चाई से चमकता " है , और आपने मेरे और मेरे साथियों के लिए जो कुछ भी किया है , मैं उसकी तारीफ़ करता हूँ। इसलिए , मैं आपको एक राज़ बताना चाहता हूँ जिससे आप अमीर और धनी बन जाएँगे। यह राज़ मैं पहली बार बता रहा हूँ , "और सिर्फ़ आपके लिए।

जैसे ही उसने ये शब्द कहे , राजकुमार ने अपने कपड़े के नीचे से एक पत्थर निकाला और बोलना जारी :रखा

मैं तुम्हें यह खानदानी खज़ाना सौंपना " चाहता हूँ। यह फिलॉसफर स्टोन है , और शायद तुम इसे इस्तेमाल करके अमीर बन जाओ। यह पत्थर सोना बनाता है , और यह मेरे पिता को एक महान कीमियागर ने दिया था। इसमें यह काबिलियत है कि यह जिस चीज़ को भी छूता है उसे शुद्ध सोना बना देता है। तुम इस

पत्थर का इस्तेमाल पूरे एक साल तक कर सकते हो और पत्थरों को सोना बना सकते हो, फिर उन्हें बेचकर अपने लिए सोने का महल खरीद सकते हो। मैं एक साल बाद तुमसे मिलने और अपना पत्थर लेने के लिए तुम्हारे पास वापस आऊँगा, जिसे मैं अपनी जान से "भी ज़्यादा कीमती मानता हूँ।

साधु वह ज़िम्मेदारी नहीं लेना चाहता था,
लेकिन राजकुमार के बार-बार कहने पर, वह फिलॉसफर स्टोन रखने के लिए मान गया। राजकुमार ने देखा कि साधु ने लापरवाही से पत्थर को अपनी बेल्ट के नीचे रख दिया (जहां लोग जेबकतरों के डर से अपने पैसे रखते थे!), और फिर राजकुमार अपने रास्ते चला गया।

एक साल बाद, राजकुमार अपने साथियों के साथ
लौटा, उसे उम्मीद थी कि टूटी-फूटी झोपड़ी की जगह एक शानदार महल दिखेगा। लेकिन जब उसने देखा कि झोपड़ी अभी भी खड़ी है और पहले से भी खराब हालत में है, तो वह निराश हो गया। इसलिए वह अपने घोड़े से उतरा और दरवाज़ा धक्का देकर खोला, और ज़ोर से "?पुकारा: "क्या तुम अभी भी ज़िंदा हो, साधु

साधु ने मज़बूत और गहरी आवाज़ में जवाब दिया: "हाँ, भगवान की जय हो, हे राजकुमार, मेरे छोटे से "घर में आपका स्वागत है।

तुरंत और बिना किसी बात के, राजकुमार
चिल्लाया: "तुम्हें क्या हो गया है, यार? मैंने जो फिलॉसफर स्टोन तुम्हारे पास छोड़ा था, तुमने उसका क्या किया? तुमने उसका इस्तेमाल अमीर बनने के लिए "?क्यों नहीं किया

साधु ने एक पल सोचा और फिर जवाब दिया: "आप यह
किस पारस पत्थर की बात कर रहे हैं, और आपका यह

कहने का क्या मतलब है कि मुझे अमीर बनना चाहिए? सच तो यह है कि मैं जितना अमीर हूँ, उससे ज़्यादा "अमीर नहीं बनना चाहता।

राजकुमार घबरा गया, उसे लगा कि बूढ़े साधु ने अपनी बेपरवाही की वजह से अपना पत्थर खो दिया है, और उसने विनती भरी आवाज़ में कहा: "मेरा मतलब उस कीमती फिलॉसफर स्टोन से है जिसे तुमने एक साल पहले अपनी बेल्ट के नीचे रखा था? [एडी, अपनी बेल्ट "?के साथ], मुझे बताओ तुमने उसका क्या किया

साधु ने जवाब दिया: "हाँ, बिलकुल, बिलकुल, अभी मुझे तुम्हारा कीमती पत्थर याद है। एक दिन मैं भगवान के बारे में सोच रहा था, जब मैं नदी में नहाने गया था, और मुझे लगता है कि पत्थर मेरे कपड़ों से फिसल गया और पानी में समा गया। भगवान "तुम्हें सलामत रखे।

राजकुमार ज़ोर से चिल्लाया, "ओह, मेरा ऐसा नुकसान जिसे पूरा नहीं किया जा सकता! मैंने सब कुछ खो दिया!" और हैरानी से लगभग बेहोश हो गया। साधु ने उसके चेहरे पर ठंडा पानी छिड़का और उसे होश में लाया, जबकि राजकुमार के गुर्गे शेख के पास आए, उनकी आँखें गुस्से से जल रही थीं, वे उसे नुकसान पहुँचाने की कोशिश कर रहे थे। लेकिन साधु हँसा और बोला, "ओह, महाराज, इतने ऊँचे पद पर होने के बावजूद, मुझे नहीं पता था कि आप एक पत्थर के लिए इतना हंगामा करेंगे। मेरे साथ नदी पर आओ, और मैं तुम्हारा पत्थर ढूँढूँगा और उसे ढूँढने की "कोशिश करूँगा।

राजकुमार ने जवाब दिया, "क्या तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है? क्या तुम अब उस पत्थर को खोजना

चाहते हो जो एक साल पहले तुमसे गिरा था और पानी के "?बहाव में बह गया था

लेकिन साधु ने उसकी बातों पर ध्यान नहीं दिया और उस पर चिल्लाते हुए कहा : “छोटे राजकुमार , इस सब हंगामे की कोई ज़रूरत नहीं है। रुको जब तक हम नदी ”में पत्थर नहीं ढूंढ लेते , तुम सब मेरे साथ आओ।

जैसे किसी जादू के असर में , राजकुमार और उसके साथियों ने साधु के ट्रांसपेरेंट मैग्नेटिक असर को महसूस किया और चुपचाप उसके पीछे नदी तक चले गए। वहाँ , साधु ने राजकुमार से कहा कि वह अपनी जेब से अपना रूमाल निकाले , उसे चारों कोनों से पकड़े , :और नदी में डुबो दे , और इस तरह प्रार्थना करे

हे राजकुमारों के राजकुमार , राजाओं के राजा ," और सभी पारस पत्थरों के निर्माता , मेरा पत्थर "मुझे लौटा दो

जैसे ही राजकुमार ने ऐसा किया और पानी से अपना रूमाल उठाया , वह अपनी अविश्वास भरी आँखों से बीस से ज़्यादा फिलॉसफर स्टोन देखकर हैरान रह गया , जिनके गुण उस असली स्टोन जैसे ही थे जो उसने खो दिया था। हर एक को टेस्ट करने पर , उसने पाया कि हर एक पत्थर आम बीच के पत्थरों को सोने में बदल सकता था। फिर राजकुमार ने पत्थरों को रूमाल में बाँधा और बंडल नदी में फेंक दिया।

साधु और उसके साथी उस पर चिल्लाए , "तुमने ऐसा क्यों किया ?" लेकिन राजकुमार ने भगवान के आदमी को :देखा , उसके सामने आदर से झुका , और कहा

मैं चाहता हूँ , सर, मेरे पास भी वही हो जो " आपके पास है , जो सोने को बनाने वाले पत्थरों को "बेकार कंकड़ समझता है।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

हम उन्हें समझ पाएंगे और आराम से उनसे निपट
पाएंगे

हम तुरंत भी कर पाएंगे

जिस व्यक्ति के साथ हम काम कर रहे हैं , उसका
स्वभाव जानना

घुड़दौड़ के बारे में किसी दार्शनिक से बात न
करें

घर के ऑर्गनाइज़ेशन के बारे में किसी
साइंटिस्ट से बहस न करें

मुझे पता है कि व्यक्ति को किस चीज़ में
दिलचस्पी है और क्या चीज़ उसका ध्यान खींचती है

और उसने उसे उस विषय के बारे में बताया

ज़रूरी नहीं कि उन चीज़ों के बारे में हो
जिनमें आपकी दिलचस्पी हो

अगर हम दूसरों को समझना चाहते हैं

हमें उनकी आलोचना और निंदा करने से बचना
चाहिए

इसके बजाय , हमें अपनी समझ के आईने में देखना
चाहिए

यह जानने के लिए कि क्या ठीक करने और सुधारने
?की ज़रूरत है

वह मनोवैज्ञानिक आईना बहुत अलग है

उस जाने -पहचाने आईने के बारे में जिसे हम हर
सुबह देखते हैं

हर दिन मैं उस सेल्फ़ -आईने में देखता हूँ
अगर मुझे कुछ ऐसा मिलता है जो मुझे पसंद नहीं है
मैं खुद को दोषी मानता हूँ और इसे ठीक करने के लिए कड़ी मेहनत करता हूँ
इस तरह , एक व्यक्ति अपनी छवि देखता है
उसकी आत्मा के आईने में अपने असली रूप में दिखाई देता है
और यह दिन -ब-दिन आगे बढ़ता है
खुशी और मन की शांति की राह पर
भगवान आपको आशीर्वाद दें और आप पर शांति बनी रहे

लालसाओं का नेटवर्क

मैं यहाँ हूँ , अपनी इच्छाओं का जाल बिछा रहा हूँ
मेरे विचारों के विशाल सागर में
हे अनमोल दिव्य शिकार , तुम अक्सर मुझसे बच !निकले हो
हालाँकि , मैं शांति की गहराई में जाना जारी रखता हूँ
और बिना रुके , मैं एक के बाद एक अपने प्यार के जाल तुम्हारी तरफ डालता हूँ

शांति का मतलब है शांत विचार

शरीर को शांत करना और उसकी ज़रूरतों को कंट्रोल करना

जो भी ऐसा कर पाएगा, उसे ताज़गी भरी शांति का अनुभव होगा

उसे शानदार दुनिया से शानदार लहरें और इंप्रेशन महसूस होंगे

और जो कोई भी शांति में गहराई से उतरता है, तो

वह अपने भीतर परमेश्वर के राज्य को खोज लेगा

जब तक कोई व्यक्ति सड़क पर चल रहा है

उसके समय का हर पल बहुत कीमती है

हम इस ज़मीन (पैसेज हाउस) पर थोड़े समय के लिए हैं

सब कुछ क्षणिक है, लेकिन ईश्वर की अनुभूति स्थायी है

इसे दिल और आत्मा से कोई मिटा नहीं सकता

हमें इस दुनिया के लालच में नहीं पड़ना चाहिए

हमें हमारे सबसे बड़े मकसद और सबसे ऊंचे लक्ष्य: भगवान से दूर करके

ईश्वर को जानना संभव है

हमें ब्रह्मांडों के मालिक को खोजना होगा

जिसके प्रकाश से तारे टिमटिमाते हैं

और उसकी शक्ति से दिल धड़कते हैं

कोई गारंटी नहीं है क्योंकि यह शर्तों से बंधा होता है।

लेकिन , ईश्वरीय प्रेम बिना शर्त , लगातार और हमेशा रहने वाला होता है। अगर यह आपके दिल को छू जाए , तो आप इसे हमेशा अपने साथ पाएंगे।

सभी हालात में , आप इसे सुरक्षा और भरोसे के सोर्स के तौर पर महसूस करेंगे , मुश्किल और दुख के बीच भी।

दुख और कठिन परीक्षाओं के बीच

सब आपको छोड़ सकते हैं , लेकिन वह पवित्र प्यार आपको नहीं छोड़ेगा , आपको निराश नहीं करेगा , और आपको चिंताओं और भ्रम का शिकार नहीं बनाएगा , क्योंकि यह एक सुरक्षा देने वाली शक्ति है और जीवन के उतार-चढ़ाव के बीच स्वर्ग से एक मार्गदर्शक प्रकाश है।

जब इंसानी प्यार में भगवान का प्यार भर जाता है , तो वह पवित्र और साफ़ हो जाता है। लेकिन अगर आप इंसानी प्यार की धारा को भगवान के प्यार के झरने से अलग कर दें , तो वह बहना बंद कर देता है और दुनिया की रेत में खो जाता है।

जब तक इंसानी प्यार भगवान के प्यार से जुड़ा रहता है , यह दिल को नरम करता है , ज़मीर को ताज़ा करता है , और आत्मा के बगीचों को जीवन के पानी से सींचता है।

प्यार : इच्छाशक्ति को बढ़ाने वाला

मैं जो कुछ भी करता हूँ , अपने दिल में पूरे प्यार के साथ करता हूँ

अगर आप इसे ट्राई करेंगे, तो आप पाएंगे कि
आपको बिल्कुल भी थकान महसूस नहीं होगी।

क्योंकि प्यार इच्छाशक्ति को बढ़ाने वाला
सबसे बड़ा ज़रिया है, और प्यार के असर में इच्छाशक्ति में ऐसी अनोखी ताकत होती है कि वह ऐसे काम कर सकती है जो कुछ लोगों को नामुमकिन लग सकते हैं।
आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि
मास्टर परमहंस योगानंद की शिक्षाओं से
स्वार्थ जो दूसरों की खुशी की परवाह किए बिना खुद के लिए खुशी चाहता है, या जो अपने मतलबी लक्ष्यों को पाने के लिए दूसरों के सही हितों को कुचलता है और उन्हें खत्म करता है, वह दुख को बढ़ाता है और दुख और बदहाली का कारण बनता है।
हे प्रभु, आप बहुत ज़्यादा उदारता के स्रोत
हैं और आशीर्वाद और अच्छाई का बहता हुआ झरना हैं। हमें भी देने की खुशी का एहसास हो, और हम दूसरों की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए ऐसे दें जैसे वे हमारी अपनी हों।
जब कोई इंसान दूसरों की बुराई नहीं करता,
बल्कि समझ और प्यार से उनकी मदद करने की कोशिश करता है, तो भगवान के नियम—जानबूझकर ताकतों के तौर पर—उस दयालु इंसान के साथ भी वैसा ही बर्ताव करेंगे।
जो कोई भी दूसरों को दया और उदारता से भरे दिल
से मानसिक और भौतिक मदद देता है, वह पाएगा कि वह जो देता है वह उसे वापस मिलता है, और यही कर्म का नियम है जो दिलों पर लागू होता है।
एक इंसान दूसरों के लिए जो महसूस करता है,
उससे हवा में लगातार वाइब्रेशन पैदा होते हैं, और उसी हिसाब से हमदर्दी और दया भी खिंचती है। जो

अपने साथ गलत करने वालों को माफ कर देता है, वह अपने लिए भी माफी और सहनशीलता खींचेगा।
***

अच्छे और समझदार और तेज़ दिमाग वाले लोगों के साथ रहना, अच्छी किताबें पढ़ना, अपने अंदर की चीज़ों को खोजना, कला, विज्ञान, साहित्य और फायदेमंद कामों में शामिल होना, ये सभी दिमाग को विकसित और मजबूत बनाने में मदद करते हैं, जिससे यह ऊँचे ज्ञान को ज़्यादा आसानी से ग्रहण करने लायक बनता है। इसके अलावा, रोज़ाना मेडिटेशन करने से आत्मा दिव्य ज्ञान से भर जाती है।
***

धरती के अमीरों और आत्मा के अमीरों के बीच
कोई तुलना नहीं है, क्योंकि आत्मा के अमीर भगवान की नज़र में सबसे अमीर हैं
***

अपनी मौजूदगी की खुशबूदार हवाओं से हमें तरोताज़ा कर दो
हमें आपकी शानदार मौजूदगी की चाहत से भर दें आपकी दिव्य बुद्धि से हमारा अस्तित्व पोषित
हो
हमें आपके पवित्र प्रकाश का अनुभव करने दें
यह हमारे जीवन के हर पहलू में व्याप्त है
और यह हमारे संकल्प को मजबूत करता है
और हमारे अंधकार को दूर करता है
और शांति हमें घेरे रहे
और आशावाद
यह हमें अच्छे काम करने की प्रेरणा देता है
***

दुनिया भर की समस्याओं की जड़ स्वार्थ है, जो अज्ञानता से पैदा होता है।

हर कोई सोचता है कि वह सही काम कर रहा है,
लेकिन जब वे सिर्फ़ अपने पर्सनल गोल के पीछे भागते हैं, तो वे कारण और प्रभाव के कर्म के नियम को शुरू कर देते हैं, जो ज़रूर उनकी अपनी खुशी और दूसरों की खुशी को खत्म कर देगा।
जितना ज़्यादा मैं इंसानी अज्ञानता की वजह
से दुनिया में हो रही दुखद घटनाओं को देखता हूँ, उतना ही मुझे एहसास होता है कि खुशियाँ ज़्यादा दिन नहीं टिकेंगी, भले ही सड़कें सोने से पक्की हों।
खुशी दूसरों को खुश करने में है। अगर हर कोई
ऐसा करे, तो हर कोई खुश होगा और हर किसी को धरती की चीज़ों में से अपना हिस्सा मिलेगा।
***

एक इंसान को अपनी ज़िंदगी को कंट्रोल करने के काबिल होना चाहिए। इसके लिए उसे नाकामी के बीज और जड़ों को खत्म करना होगा। इसके लिए उसे अपनी इच्छा शक्ति को सही रास्ते पर लाना होगा ताकि वह इंसानी गलतफहमियों को बदल सके और हिला सके।
यह इच्छा असल में अटूट है क्योंकि यह ईश्वरीय इच्छा का प्रतिबिंब है, और यह पहले से ही इंसान के अंदर मौजूद है, और उसे बस इसे अपनी गहराई में प्रकट करना है।
***

जब आपके अनुयायी प्रार्थना कर रहे हों
मैं उनकी आँखों से पवित्र परमानंद की किरणें इकट्ठा करता हूँ
और मैं इसे अपने आध्यात्मिक उत्साह के साथ मिलाता हूँ
मेरे प्यासे विचारों के लिए इसे एक ताज़ा पेय
के रूप में पेश करना

वह तब तक पीती है जब तक उसका पेट भर नहीं जाता,
और उसका दर्द और डर गायब नहीं हो जाता
संवेदना और सहानुभूति चाहने वालों के लिए
मैं यह जादुई कॉकटेल पेश करता हूँ
सच्चे दिल और अच्छे इरादों के पारदर्शी
प्यालों में
जो कोई भी इस पवित्र अमृत को पीता है, उसे
वह हमेशा खुशी महसूस करता है और अपनी परेशानियां और दर्द भूल जाता है!
***

हमें समझ का जल दो
लाखों लोग आध्यात्मिक प्यास से थक गए थे और
थक गए थे
तो वे बहुत ज़्यादा अज्ञानता की भीड़ में धक्का-मुक्की करने लगे
कई लोग हिंसक झटकों से हिल गए हैं
वे रास्ते पर गिरते हैं
अज्ञान उन्हें अपने खुरों से कुचल देता है
हे प्रभु, हम शांति का जल चाहते हैं
और ज्ञान का पेय
और समझ का अमृत
हमारी जलती हुई प्यास बुझाने के लिए
क्योंकि समझ के जल से बुझे बिना
हम बहस करते हैं, हम झगड़ते हैं, और हम लड़ते हैं
हम एक दूसरे को मारते हैं
खोजने की कोशिश करने के बजाय
ऊंचे ऊंचे पहाड़ों की घाटी में
समझ की झील पर
जिसका जल आत्मा की प्यास बुझाता है
यह भावनाओं के क्षेत्रों का वर्णन करता है
***

हर बार जब मैं दूसरों के लिए दया और सद्भावना
की लहरें भेजता हूँ, तो मैं भगवान के प्यार का रास्ता खोलता हूँ।
ताकि तुम मेरे पास आ सको
ईश्वरीय प्रेम वह चुंबक है जो सबसे बड़ी
अच्छाई को आकर्षित करता है
हे प्रभु, मेरे दिल की चाहत की खिड़की से और मेरी दिल से की गई प्रार्थनाओं के ज़रिए मेरी आत्मा के पवित्र स्थान में प्रवेश करो।
मैं अपनी सभी दिमागी और नैतिक कमज़ोरियों को पक्के इरादे की आग में जला दूँगा, क्योंकि जब तक मैं उन कमज़ोरियों से छुटकारा नहीं पाऊँगा, मैं उस दिव्य, पवित्र लौ को नहीं देख पाऊँगा।
***

हे प्रभो
आज मैं कुछ खास काम पूरे करने का पक्का इरादा करूंगा और फिर जो मैंने प्लान किया है, वो करूंगा।
मैं पहले यह पक्का कर लूँगा कि मेरा इरादा
सही है, और फिर मैं आपकी ताकत महसूस करूँगा और आपकी मदद और आशीर्वाद से, मैं वह पूरा करूँगा जो मैं करना चाहता हूँ।
***

बीमारी तीन तरह की होती है: शारीरिक, मानसिक
और आध्यात्मिक
कई तरह की पॉइज़निंग, इंफेक्शन वाली
बीमारियों और एक्सीडेंट की वजह से शारीरिक बीमारी होती है।
मानसिक बीमारी डर, चिंता, गुस्सा और दूसरी भावनात्मक परेशानियों की वजह से होती है। लेकिन, आध्यात्मिक बीमारी इंसान के भगवान के साथ अपने रिश्ते की अनदेखी से पैदा होती है।

अज्ञान सबसे बड़ी बीमारी है। जब कोई इंसान अज्ञान से छुटकारा पा लेता है, तो वह सभी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक बीमारियों के कारणों से भी छुटकारा पा लेता है।
मेरे गुरु, श्री युक्त्सुवर, अक्सर कहा करते
थे: ज्ञान हर बीमारी का इलाज है
***

जैसे सूरज की किरणें फैलती हैं, मैं गरीबों
और दुखी लोगों के दिलों में उम्मीद की किरणें जगाऊंगा, और उन लोगों के दिलों में पक्के इरादे और आत्मविश्वास के दीये जलाऊंगा जो खुद को नाकाम समझते हैं।
जब हमें एहसास होगा कि ज़िंदगी सीखने और काम करने का स्कूल है, और साथ ही यह एक पल का सपना भी है, तो हम जान जाएँगे कि भगवान हमारे साथ हैं। जीवन सेवा पर आधारित होना चाहिए, क्योंकि उस महान लक्ष्य के बिना, भगवान ने इंसान को जो मन दिया है, वह उस मकसद को हासिल नहीं कर पाएगा जिसके लिए उसे बनाया गया था।
***

एक रात मैं चांदनी में समुद्र में नहाने गया। पानी बहुत ठंडा था, लेकिन मैंने खुद को याद दिलाया कि हर चीज़ बिजली से बनी है, जो बिजली ठंड पैदा करती है, वही गर्मी भी पैदा करती है, और पानी खुद बिजली की एनर्जी का ही एक रूप है।
इसी सोच के बीच, भगवान की रोशनी ने मुझे घेर लिया, और ठंड का एहसास मुझसे चला गया क्योंकि मैंने इसे मानने से मना कर दिया। इसके बजाय, मैंने इस सच को मान लिया कि सब कुछ भगवान की बिजली से बना है।
सालों पहले, मौसम बहुत ज़्यादा गर्म था, और हर कोई हांफ रहा था। दिमागी जुड़ाव से, उनकी परेशानी

मुझ पर आ गई, जिससे मैं ध्यान नहीं लगा पा रहा था और आर्टिकल नहीं लिख पा रहा था। फिर मैंने खुद को कोसा, कहा, "यह सब क्यों?" और भगवान से प्रार्थना की।
"हे भगवान, वही बिजली ओवन में गर्मी और रेफ्रिजरेटर में बर्फ बनाती है। मौसम सुहाना है!" तुरंत ही मौसम मेरे लिए सुहाना हो गया, जैसे बर्फ की एक परत मेरे शरीर को घेर लेती है, और मुझे बहुत प्रेरणा मिलने लगी और मैं बिना किसी मुश्किल के लिखने लगा।
एक बार, मैं युवा सेल्फ-डिस्कवरी स्टूडेंट्स
के एक ग्रुप के साथ एक ओपन टूरिंग कार में राज्यों में घूम रहा था [रेफरेंस बताते हैं कि उनमें से एक का नाम राशिद था] उनमें से एक मेरा सेक्रेटरी था। वह और मैं कार में सोते थे और एक छोटा कंबल शेयर करते थे।
रात बहुत ठंडी थी। जब मैं गहरी नींद में सो
गया, तो उसने मुझसे कंबल खींच लिया, और जब मैं बीच में उठा, तो मैंने अनजाने में उससे कंबल खींच लिया! यह कुछ देर तक चलता रहा। फिर मेरे मन ने कहा, "तुम ऐसा क्यों कर रहे हो? सब ठीक है, तुम गर्म हो!"
फिर मैंने कंबल फेंका, उठकर बैठ गया, और तब तक मेडिटेशन करने लगा जब तक मेरा शरीर गर्म रोटी जैसा महसूस नहीं होने लगा। जब दो घंटे बाद शिष्य ठंड से कांपते हुए जागे, तो उन्होंने मुझे बिना हिले-डुले पाया। मैं पवित्र आनंद में डूबा हुआ था, और उन्हें लगा कि मैं मर गया हूँ। उन्होंने अपनी चीखों से मुझे मेरे आध्यात्मिक आनंद से जगाया, लेकिन मैं मुस्कुराया और कहा, "युवाओं, यह शोर क्यों मचा रहे हो? चलो अपनी यात्रा जारी रखते हैं।"

उन्होंने विरोध करते हुए कहा, "मैं बिना कोट
या कंबल के कड़ाके की ठंड में बैठा था! फिर भी मुझे सर्दी नहीं लगी, मैं अकेला था जो गर्म रहा!" नोट: हम शरीर को खराब मौसम में ले जाने की
सलाह नहीं देते हैं। ऋषि परमहंस ने इंसान की काबिलियत और अंदरूनी काबिलियत दिखाने के लिए इन अनुभवों का ज़िक्र किया था, फिर भी उन्होंने ऐसे हालात से निपटने में सावधानी और संयम बरतने की सलाह दी थी।
***

मुझे पता है कि मेरे विचार मुझे या तो असफलता दिलाएंगे या सफलता, यह इस बात पर निर्भर करता है कि मेरे जीवन में कौन सा विचार सबसे मज़बूत है। इसलिए, मैं यह याद रखने की कोशिश करूँगा कि हे प्रभु, आप अपना मदद का हाथ बढ़ाएँ और मेरी सफलता का रास्ता बनाएँ।
मैं सबके साथ अपने व्यवहार और बातचीत में सच्चाई और सच्चाई अपनाऊंगा, और मैं प्यार भरे विचार और शुभकामनाएं फैलाऊंगा, और फिर भगवान अपनी ताकत और समझदारी से मेरा साथ देंगे।
***

जब मन भगवान के साथ तालमेल में होता है, जो
सभी अच्छाइयों का सोर्स और सभी पवित्र शक्तियों का स्रोत है, तो उसे दिव्य उपस्थिति का एहसास होता है और उसमें सफलता के सभी तत्व होते हैं। ये चीज़ें भगवान की महान शक्ति से बहुत करीब
से जुड़ी हैं, जो किसी भी फील्ड में सफलता के लिए नए कारण और मौके पैदा करने में सक्षम हैं।
***

हमें ऐसे लोगों की कम्युनिटी ढूंढनी चाहिए
जो आगे बढ़ने वाले हों और हमें सच बताएं और खुद को बेहतर बनाने में हमारी मदद करें।

सबसे अच्छा दोस्त वह होता है जो विनम्रता से हमें ऐसे तरीके बताता है जिनका इस्तेमाल करके हम अपनी ज़िंदगी को बेहतर बना सकते हैं और ऐसी चीज़ें जो हमें करनी चाहिए।
बुरी नीयत और सख्त भावनाओं के साथ की गई कड़ी बुराई, किसी के सिर पर हथौड़े से मारने जैसा है, जबकि प्यार ज़्यादा ताकतवर और ज़्यादा फायदेमंद होता है।
प्यार और समझ के साथ दिए गए अच्छे सुझावों
में कमाल करने की ताकत होती है, जबकि दूसरों की दुख देने वाली बुराई से कुछ खास हासिल नहीं होता।
***

समय के साथ गहरे से गहरे दुख भी भर जाते हैं, इसलिए अपनी ज़िंदगी में हर दिन दुख को सामने लाने का कोई मतलब नहीं है।
किसी अपने के गुज़र जाने पर लंबे समय तक दुख मनाने से न तो उसे और न ही हमें कोई मदद मिलती है, और न ही इससे असलियत में कुछ बदलता है।
हीन भावना पैदा करना या पिछली गलतियों या नाकामियों के लिए खुद को सज़ा देना फायदेमंद नहीं है; बल्कि, यह ज़िंदगी को दुखी बना देता है और दिमागी ताकत को कमज़ोर कर देता है।
हमें खुद को बोरिंग रूटीन के गड्ढे में नहीं गिरने देना चाहिए, क्योंकि यह एक ऐसी साइकोलॉजिकल हालत है जो आरामदायक नहीं है, क्योंकि यह मन को परेशान करती है और छिपी हुई काबिलियत को उदासीनता की भट्टी में जला देती है।
***

इंसान की इच्छाशक्ति एनर्जी का एक शक्तिशाली जनरेटर है। इच्छाशक्ति और असली एनर्जी सोर्स तक पहुंचने की इच्छा का इस्तेमाल करके, कोई भी इंसान

अंदर की ताकतों के अनगिनत डिस्ट्रीब्यूटर से जल्दी जुड़ सकता है।
***

हर शब्द, अच्छा हो या बुरा, शरीर या दिमाग में,
और जीवन ऊर्जा और सोच में झुकाव और इच्छाओं के रूप में अपनी वाइब्रेशन (यानी अपना असर) छोड़ता है। इसलिए, सभी बोलों की वाइब्रेशन मन में अच्छी या बुरी आदतें छोड़ती हैं।
जो सच को तोड़-मरोड़कर पेश करने की नीयत से छुटकारा पा लेता है, वह अपने अंदर एक ज़बरदस्त ताकत बना लेता है ताकि वह झूठी गवाही न दे और उसकी सारी बातें सच हों।
***

हे प्रभु, मुझे अपनी आवाज़ का इस्तेमाल करके मीठे, फ़ायदेमंद और ताज़गी देने वाले शब्द बोलकर सच्चाई की सेवा करने की ताकत दो। मेरे जीवन की बांसुरी पर अपनी अमर धुनें बजाओ ताकि मैं तुम्हारी पवित्र धुनों के वाइब्रेशन से धन्य हो जाऊं।
***

हम असीम ब्रह्मांडीय महासागर का एक अभिन्न
अंग हैं। जब हम उस तक पहुँचते हैं और उसमें तैरते हैं, तो हमारी चेतना फैलती है और हम अपनी विशालता को महसूस करते हैं।
इसके बारे में सोचना हमें इसके करीब लाता है,
इस पर सोचने से हम इसके पास पहुँचते हैं, और इसके साथ तालमेल बिठाने की लगातार कोशिश हमें ज्ञान, पक्का इरादा और एनर्जी देती है।
***

जो मुश्किल लगती है, वह असल में हमारे अंदर
जमा ताकतों को बाहर निकालने का एक न्योता है, और

हमारे अंदर छिपी अच्छाई की हर एनर्जी के बाहर आने के साथ, हम और मज़बूत और समझदार बनते हैं।
भगवान छिपे हुए तरीकों से मदद का हाथ बढ़ाते हैं। ध्यान के दौरान साधक को जो मन की शांति मिलती है, वह उनकी मौजूदगी का सबूत है, और ध्यान करने वाले को जो रूहानी खुशी मिलती है, वह उनकी चाहतों और प्यार का जवाब है।
एक इंसान को नेचर की खूबसूरती का मज़ा लेने, अपनी ज़िंदगी को समझने और उन चीज़ों को देखने के लिए काफ़ी समय चाहिए जो उसे ज़रूरी लगती हैं या जिनके बिना वह नहीं रह सकता, ताकि वह जो उसके पास है उसका मज़ा ले सके और अपने परिवार और दोस्तों के साथ ज़रूरी समय बिता सके ताकि उन्हें बेहतर तरीके से जान सके, और सबसे ज़रूरी, खुद को जान सके।
***

जो लोग ईश्वर को जानते हैं, वे समझते हैं कि अंतरात्मा में हमेशा रहने वाला आनंद है और जो कोई भी उस आनंद का स्वाद ले लेता है और उससे संतुष्ट हो जाता है, उसके पास हमेशा रहने वाला ज्ञान होता है।
***

बीमारी डरावनी क्यों लगती है? क्योंकि यह
दर्द और मौत लाती है
बीमारी को शरीर से और अज्ञानता में लिपटे मन
और आत्मा से खत्म करना होगा
दर्द सिर्फ़ शरीर तक ही नहीं होता; इसमें
मेंटल, साइकोलॉजिकल और स्पिरिचुअल तकलीफ़ भी होती है। हम उदासी, दूसरे खराब मिज़ाज और साइकोलॉजिकल कंडीशन, और ज़्यादातर मनगढ़ंत डर से परेशान रहते हैं। स्पिरिचुअली, हम अपनी आत्मा के

अमर स्वभाव के बारे में अनजान होने की वजह से परेशान रहते हैं।
ईश्वरीय शक्ति बहुत सटीकता से काम करती है, इसलिए इंसान को उसके साथ तालमेल बिठाना चाहिए और उसके अनुसार चलना चाहिए।
हमें ईश्वर के कॉस्मिक वाइब्रेशन को अपने
पास और अपने ज़रिए बहने देना चाहिए।
और उनकी जीवित उपस्थिति को हमारे जीवन में लाने और हमारे शरीर को उनकी धन्य और उपचार ऊर्जा से चार्ज करने के लिए
***

नेगेटिव फ़ायदों की जगह पॉज़िटिव फ़ायदे
लेने से कन्फ़्यूज़न दूर होता है और मन की शांति वापस आती है।
जब कोई शिष्य रास्ते पर आगे बढ़ने का पक्का फैसला कर लेता है, तो कोई भी चीज़ उसे रोक नहीं सकती और कोई भी रुकावट उसे रोक नहीं सकती।
***

शरीर खरबों सेल्स से बना है, और हर सेल एक इंटेलिजेंट जीव जैसा है। हर सेल में छिपी हुई इंटेलिजेंस को जगाना और ट्रेन करना ज़रूरी है ताकि वह सब कुछ जान सके जो जाना जा सकता है, लेकिन इंसान ने उन सेल्स को ट्रेन नहीं किया है, और इसलिए वह डिप्रेशन, कुछ समय के लिए दिमागी सोच और ज्ञान की कमी में जीता है।
नोट: ऊपर दी गई बात 1927 में मास्टर परमहंस
के एक लेक्चर के दौरान कही गई थी। दशकों बाद, बायोलॉजिस्ट हर सेल के न्यूक्लियस में मौजूद DNA की पहचान कर पाए। एक्सपेरिमेंट से यह साबित हुआ है कि हर सेल में DNA में बहुत सटीक जानकारी और इंटेलिजेंस होती है।
***

ईमानदारी और सच्चाई उन सबसे बड़े गुणों में
से हैं जिन्हें मैं किसी व्यक्ति में बहुत महत्व देता हूँ
दोस्ती ईमानदारी से बढ़ती है और ईमानदारी की मिट्टी में फलती-फूलती है
हम किसी के कितने भी करीब क्यों न हों, हमें
उस रिश्ते को सम्मान और सही व्यवहार से और भी मधुर बनाना चाहिए, तभी दोस्ती बहुत अच्छी और टिकाऊ होगी।
लेकिन, ऐसी जान-पहचान जो लापरवाही और दूसरों
की भावनाओं की अनदेखी की ओर ले जाए, दोस्ती के लिए नुकसानदायक है।
***

एक इंसान को सच्चे दोस्तों की ज़रूरत होती है
जो ज़िंदगी की सीढ़ी चढ़ चुके हों ताकि वह लगातार बेहतर हो सके। उसे दूसरों को भी ऊपर उठने में मदद करनी चाहिए और उनके साथ भगवान का आशीर्वाद बांटना चाहिए जिसका वह आनंद ले रहा है।
सच्ची दोस्ती वह यूनिवर्सल स्पिरिचुअल अट्रैक्शन है जो आत्माओं को एक-दूसरे के करीब लाती है और उन्हें दिव्य प्रेम के बंधन से बांधती है।
यह प्यार या दोस्ती दो या दो से ज़्यादा
लोगों के बीच हो सकती है
जब रूहानी दोस्ती दिल में बसती है, तो रूह कॉस्मिक स्पिरिट के पूरे समुद्र में तैरती है, और उन पाबंदियों और सीमाओं को पीछे छोड़ देती है जो उसे भगवान की बनाई दुनिया से अलग करती थीं।
***

मुझे पूरी इंसानियत से एक जुड़ाव महसूस होता
है, ठीक वैसे ही जैसे कोई इंसान अपने परिवार के करीब महसूस करता है। यह एहसास शब्दों में बयां

नहीं किया जा सकता, और जब यह आता है, तो यह अपने साथ ज़िंदगी के मतलब और खूबसूरती की गहरी समझ लाता है।
***

हम जो भी करते हैं, उसमें भगवान की मर्ज़ी
पूरी करने की कोशिश करना समझदारी है, क्योंकि यही मन की शांति और खुशी का रास्ता है। यह बड़ा और बेहिसाब यूनिवर्स, अपनी अलग-अलग कुदरती ताकतों के साथ, भगवान की गाइड करने वाली मर्ज़ी से चलता है। सब कुछ भगवान के प्लान के हिसाब से चलता है, और हम उस कॉस्मिक प्लान का एक ज़रूरी हिस्सा हैं। हमें अपना फ़र्ज़ निभाना चाहिए, और हमें वही रोल निभाना चाहिए जो भगवान ने हमें दिया है, न कि वो रोल जो हमें पसंद है
***

आर्काइव्ज़ से: क्या हम पहले मिले हैं?
बहुत पहले, जब हम आत्मा के रूप में अस्तित्व
में आए थे, तब हम सब सो गए थे।
दिव्य प्रेम की चादर के नीचे और जब भगवान ने हमें जगाया, तो हम उनसे बहुत दूर चले गए, जैसे उड़ाऊ पुत्र की कहानी में, और हम अपने बीच के दिव्य बंधन को भूल गए और एक दूसरे के लिए अजनबी बन गए।
अपना स्वर्ग जैसा घर छोड़कर, हम इस दुनिया
में यात्री बन गए हैं, धरती के कोने-कोने में घूम रहे हैं और किस्मत के रास्तों पर चल रहे हैं।
हम बहुत दूर-दूर तक घूमे हैं, अपने असली घर से बहुत दूर। फिर भी, समय-समय पर, कुछ जगहें, अनुभव और चेहरे दबी हुई यादों और गहरी, अंदरूनी भावनाओं को जगा देते हैं जो हमें फुसफुसाती हैं।
हमें लगता है कि हम उन चीज़ों को फिर से महसूस
कर रहे हैं जिन्हें हम पहले जानते थे, और हम उन

अपनों से मिलते हैं और उनसे बात करते हैं जिनके साथ हम बहुत पहले करीब थे।
***

हे प्रभु, हमें दिव्य प्रेम की कृपा प्रदान
करें
हमारे दिल तुम्हारे लिए तरस से पिघल जाएं
और उसके भीतर लालसा की आग धधकती है
शायद हमारी आत्माएं शारीरिक पिंजरों में कैद हैं
वह अपनी सीमाओं से मुक्त हो जाती है
और वह दिव्य लालसा से प्रेरित होकर चल पड़ती
है
आपके अनंत काल के तट तक
हे हमारे शाश्वत प्रिय
***

हे प्रभु, हम आपसे प्रार्थना करते हैं
आपका प्यार हमारी आत्माओं पर चमकता रहे
और तेरी महिमा का तेज हम पर चमके
और आपकी बुद्धि हमें हमारे जीवन के सभी चरणों में मार्गदर्शन करे
और वह हमारे दिलों के प्यार और हमारी चाहतों
को स्वीकार करे
और हमें अपनी उपस्थिति के स्पर्श से
आशीर्वाद दें
और आपके पास होने का आनंद लेने के लिए
***

जब हम इंसानियत को पूरी तरह से समझना शुरू
करते हैं, तो हमें एहसास होता है कि यह सिर्फ़ एक शरीर नहीं है। इसके अंदर बहुत सारी ताकतें हैं, जिनका पोटेंशियल यह दुनिया के हालात के हिसाब से ढलने के लिए अलग-अलग लेवल पर इस्तेमाल करता है।

और इन ताकतों का पोटेंशियल आम इंसान की सोच से कहीं ज़्यादा है।
***

दिव्य प्रेम का आकर्षण शुद्ध लालच और हल्के- फुल्के मनाने से काम करता है। जब दिल दिव्य प्रेम की पुकार को महसूस करता है, तो वह अपने बंदी प्रेम के दायरे को बढ़ाने की इच्छा से भर जाता है ताकि उसमें अस्तित्व और उसमें मौजूद सभी चीज़ें शामिल हो सकें। इस तरह, बंदी प्रेम आज़ाद हो जाता है और स्वार्थ और कठोरता की सलाखों से बाहर निकलकर बेरोकटोक हो जाता है।
और इस तरह प्यार खुद को भगवान के दिल में नए
सिरे से पाता है, और सब कुछ उस धन्य एकता में मिल जाता है।
***

हम हर अनुभव से गुज़रते हुए आगे बढ़ते हैं, जब
तक हमें एहसास होता है कि हम उनसे कीमती सबक सीख सकते हैं। हमारे द्वारा अनुभव किए जाने वाले हर दर्द और तकलीफ़ का मतलब और मकसद होता है। एक्सपेरिमेंट की कठोरता के बावजूद, वे आग की
तरह हैं जो आयरन ओर को पिघलाकर उसे सुंदर, टिकाऊ और कई तरह से इस्तेमाल होने वाले स्टील में बदल देती है।
***

विनम्रता वह खुला दरवाज़ा है जिससे दया,
प्यार और शांति की भरमार उन अच्छी आत्माओं में आती है जो अच्छाई से प्यार करते हैं और स्वर्ग की रोशनी और आशीर्वाद को स्वीकार करते हैं।
***

चाहे कोई इंसान सफल बिज़नेसमैन हो, चालाक पॉलिटिशियन हो, ज़ालिम तानाशाह हो, या महान

रिफ़ॉर्मर हो, उसकी ताकत भगवान की असीम ताकत के सामने कुछ भी नहीं है।
***

घमंड आध्यात्मिक अंधापन पैदा करता है
क्योंकि यह आत्मा से उस विशाल विस्तार की दृष्टि को दूर कर देता है जो महान आत्माओं में रहता है। महान लोग समझते हैं कि उनकी ताकत
सर्वशक्तिमान ईश्वर से मिली है जो विनम्र लोगों से प्यार करते हैं और उन्हें ज्ञान, मार्गदर्शन और ताकत में बढ़ाते हैं।
***

सच्ची दोस्ती वह रोशनी है जो हमें एक-दूसरे
की मदद करने के लिए प्रेरित करती है ताकि हम स्वर्ग का दरवाज़ा देख सकें और उससे होकर दिव्य प्रेम की दुनिया में जा सकें।
***

गुस्सा कैंसर की तरह होता है, जो मन की शांति
को खत्म कर देता है। इससे पता चलता है कि गुस्से वाला इंसान अपनी मुश्किलों और परेशानियों से क्यों नहीं उबर पाता।
जब कोई इंसान खुद को बुरी आदतों से बांध लेता
है, तो वह ज़िंदगी से जूझना जारी नहीं रख पाता, और जैसे ही वह नेगेटिव मूड को अपने मन पर कंट्रोल करने देता है, उसकी इच्छाशक्ति पैरालाइज़ हो जाती है।
ये आदतें दिमाग को कन्फ्यूजन और हैरानी के कोहरे में ढक लेती हैं, और सही फैसले लेने की क्षमता को खत्म कर देती हैं।
इंसान अपने मन और इच्छाशक्ति से जीत सकता है, चाहे ज़िंदगी के हालात कितने भी बुरे और कठोर क्यों न हों।
***

इंसान की आत्मा शरीर से इच्छाओं, लालच, परेशानियों, चिंताओं और डर की एक चेन से बंधी होती है, और वह खुद को आज़ाद करने की कोशिश करती है।
अगर आप उस चेन को खींचते रहेंगे जो आपको
फिजिकल चेतना से बांधती है, तो एक दिन भगवान का हाथ बीच में आएगा और चेन काट देगा, और आप आज़ाद हो जाएंगे।
***

अच्छे, वफ़ादार दोस्तों के बिना ज़िंदगी की क्या कीमत है? दिल में एक मैग्नेट होता है जो सच्चे दोस्तों को अपनी ओर खींचता है। यह प्यार, निस्वार्थता और दोस्ताना परवाह का मैग्नेट है। जब हम किसी से हाथ मिलाते हैं, तो हमें उन्हें अपने प्यार और ईमानदारी का एहसास कराना चाहिए और जितना हो सके उनकी मदद करने की कोशिश करनी चाहिए।
***

लोगों को एक जगह रुके रहने और बिना बदले रहने
की कोई ज़रूरत नहीं है। आत्मा के सार से भ्रम के पर्दे हटाने होंगे ताकि वह अपनी पवित्रता और ताकत से चमक सके, और उस महान शान को दिखा सके जो भगवान ने इंसानों को दी है।
भगवान अच्छी कोशिशों, सही उम्मीदों और सफलता पाने के पक्के इरादे को आशीर्वाद दें।
***

हे प्रभो
चाहे मुझे कितनी भी मुश्किलों और परेशानियों
का सामना करना पड़े
मुझे पता है कि यह मेरे आध्यात्मिक विकास के अगले चरण को दिखाता है
मुझे अच्छी तरह पता है कि मेरे पास ज्ञान और शक्ति है

वो दो चीज़ें जो तुम मुझे देते हो
निश्चित समझ और निश्चित जीत
***

स्वर्ग परम आनंद की स्थिति है जहाँ कोई परेशानी या दुख नहीं है
अच्छे प्रयास और अच्छे कर्म जारी रखने से, आत्माएं आखिरकार स्थायी और नए आनंद की स्थिति तक पहुंचती हैं
अच्छे कामों का मतलब है सोच-विचार और
रचनात्मक और फायदेमंद काम
***

जब आप अज्ञान को ज्ञान में बदल पाते हैं कमज़ोरी और कमजोरी से सेहत और स्फूर्ति तक जीवन के रास्तों पर आत्मविश्वास और साहस के साथ चलो – भले ही अकेले हो
और एक जीवित और सतर्क विवेक रखने का आंतरिक आनंद
और ईश्वर के न्याय में और झूठ पर सत्य की और भ्रम पर वास्तविकता की जीत में अटूट विश्वास और जब आप हर दिन अपने विचारों को ऊंचे और ज़्यादा बेहतर लेवल की ओर ले जाने की कोशिश करते हैं
उसका दिल प्यार करने वाला और आभारी है
और दूसरों के प्रति अच्छे इरादे
आपका बौद्धिक पोषण चुंबकीय है
और फिर यह आपकी ओर हर उस चीज़ को आकर्षित
करेगा जो सुंदर और फायदेमंद है
ज़रूरी चीज़ों, लोगों और हालात से
सुरक्षा और सुरक्षा के किनारों की ओर यात्रा जारी रखना
***

रात को सोने से पहले और सुबह उठने से पहले सिर्फ़ आधे घंटे के लिए भी पॉज़िटिव शांति और सुकून का पालन करने से मन को शांति मिलेगी, जिससे रोज़मर्रा की ज़िंदगी की मुश्किलों का सामना करने में मदद मिलती है। उस अंदरूनी एहसास से रोज़मर्रा की ज़रूरतों और ज़रूरतों को पूरा करना मुमकिन हो जाता है।
***

ऊँचे होश की हालत में पहुँचने से आध्यात्मिक तरक्की तेज़ होती है और आत्मा के सागर में ज़्यादा अच्छे से गोता लगाने में मदद मिलती है।
***

इंसान को खुशी उसी क्वालिटी के हिसाब से
मिलती है जैसे उसने अपने विचारों और कामों के बीज बोए हैं और अपनी ज़िंदगी की मिट्टी में बोता रहता है।
***

इंसान का मन एनर्जी या ज़रूरी एक्टिविटी का
एक बहुत बड़ा भंडार है
यह एक्टिविटी लगातार मसल्स के मूवमेंट, दिल, फेफड़ों और डायाफ्राम के काम करने के तरीके, सेलुलर मेटाबॉलिज्म, खून के केमिकल रिएक्शन और मोटर सेंसरी ऑर्गन्स (नर्व्स) के काम करने में इस्तेमाल होती है।
इसके अलावा, सोचने, भावना और इच्छाशक्ति पर बहुत ज़्यादा ज़रूरी एनर्जी खर्च होती है।
डर ज़रूरी काम को कमज़ोर करता है और एक्टिव इच्छाशक्ति का सबसे बड़ा दुश्मन है।
***

पाखंड से अच्छा नतीजा नहीं मिलता। होशियार
से होशियार इंसान भी अपनी आँखों से जो दिखता है,

उसे छिपा नहीं सकता, क्योंकि इंसान का पूरा इतिहास उसकी आँखों में दर्ज होता है।
अगर आप किसी का नेचर जानना चाहते हैं, तो भगवान से उस इंसान के बारे में सच बताने के लिए कहें, क्योंकि आप धोखा नहीं खाना चाहते, और आप अपने दिल की गहराई में उसके असली नेचर को महसूस करेंगे, और आपका इंट्यूशन गलत नहीं होगा।
***

इच्छा, इरादा और इच्छा:
"विश" एक ऐसी इच्छा है जिसमें एनर्जी की कमी होती है और "इरादा" कुछ करने का पक्का इरादा होता है: किसी खास इच्छा या चाहत को पूरा करना। "विल" की बात करें तो, इसे ऐसे कहा जा सकता है: "मैं तब तक बिना थके काम करूँगा जब तक मुझे वह नहीं मिल जाता जो मैं चाहता हूँ।"
जब आप अपनी इच्छा शक्ति को ट्रेन करते हैं, तो
आप ज़रूरी कामों की ताकतों को आज़ाद और डायरेक्ट कर सकते हैं, बजाय इसके कि आप किसी चीज़ की इच्छा करें और उसे पाने के लिए ज़रूरी काम न करें।
***

हमें उम्मीद नहीं छोड़नी चाहिए, बल्कि यह
समझना चाहिए कि भगवान हमें अपने हालात सुधारने, अपने विचारों को बेहतर बनाने और ज़िंदगी में अपने और दूसरों के लिए नई और काम की चीज़ें बनाने के लिए बार-बार मौके देते हैं।
अगर हम अपनी अभी की लाइफस्टाइल से खुश नहीं
हैं, तो हमें नए तरीके और तरीके खोजने चाहिए जो हमें खुशी और मन की शांति दें। हमें ऐसे कामों के बारे में सोचना चाहिए जो हमारे हालात को बेहतर बनाएं और हमारी ज़िंदगी को ज़्यादा मतलब वाला और मकसद वाला बनाएं, और फिर उन आइडिया को अमल में लाएं।

***

हे प्रभु, हम किसी भी फ़र्ज़ को आपको जानने के पवित्र फ़र्ज़ से ज़्यादा ज़रूरी न समझें। क्योंकि हर काम, चाहे उसका नेचर कुछ भी हो, सिर्फ़ उस कामयाबी की ताकत से ही पूरा हो सकता है जो आपने हमें दी है। इसलिए, हम सबसे ज़्यादा आपसे प्यार करें, क्योंकि आपके जीवन और आपके प्यार की कृपा के बिना, हम जी नहीं सकते या प्यार नहीं कर सकते। हम भगवान से निकले हैं, और उनका सार हमारे अंदर उनकी पूरी पवित्रता, महिमा और बेमिसाल खुशी के साथ रहता है।
***

आनंद की जागरूकता:
खुशी वाली चेतना के पूरी तरह होने के बारे
में कोई मतभेद नहीं है, क्योंकि जब हमारे पास वह चेतना होती है, तो हमें लगता है कि हमारी पहचान या हमारी छोटी सी पर्सनैलिटी बदल गई है, और हम प्यार और नफ़रत, खुशी और दर्द के दोहरेपन से ऊपर उठ गए हैं, और एक ऐसे लेवल पर पहुँच गए हैं जहाँ आम सीमित चेतना की अवस्थाएँ साफ़ और साफ़ दिखती हैं। हम अंदर से एक फैलाव और बड़ापन भी महसूस करते हैं, और हर चीज़ के लिए एक आम हमदर्दी भी महसूस करते हैं।
इस अवस्था में, दुनिया का शोर गायब हो जाता
है, उत्साह गायब हो जाता है, और हमारे अंदर अस्तित्व की एकता का एहसास होता है और कॉस्मिक लाइट का एक साफ़ नज़ारा दिखाई देता है।
सारी गंदगी और गलतफहमियां खत्म हो जाती हैं,
और हमें ऐसा लगता है जैसे हम किसी दूसरी दुनिया में चले गए हैं: हमेशा रहने वाले आनंद और कभी न खत्म होने वाले खुशियों के सोर्स में।
***

डर ज़िंदगी के उस काम को दबाता है और रोकता है
जो आमतौर पर नसों की तरफ रेगुलर बहता है, जिससे ऐसा लगता है जैसे वे पैरालाइज़ हो गई हैं, और शरीर सुस्त हो जाता है और उसकी एनर्जी काफ़ी कम हो जाती है (डर एक नर्व ब्लॉकर है!)
डर, डर की वजह को खत्म करने में मदद नहीं
करता। यह इच्छाशक्ति को कमज़ोर करता है और दिमाग को शरीर के अंगों को कमज़ोर करने वाला सिग्नल भेजने के लिए उकसाता है। इसके अलावा, डर दिल में ज़हर घोलता है, पाचन को खराब करता है, और कई शारीरिक बीमारियाँ पैदा करता है।
जब अवेयरनेस भगवान पर फोकस रहेगी, तो आपको
किसी चीज़ का डर नहीं होगा और आप हिम्मत और विश्वास के साथ हर रुकावट और रुकावट को पार कर पाएंगे।
***

सफलता पाने की ताकत मन में होती है। अगर आप दुनिया के शक और आपको नीचे गिराने की कोशिश करने वालों की निराशा के बावजूद अपने भरोसे पर डटे रहेंगे, तो आपको यह सच पता चल जाएगा। मन की ताकत की कोई सीमा नहीं है। इस विचार पर ध्यान दें और अपने मन को पाने की चाहत और अपने लक्ष्यों की ओर पॉजिटिव तरीके से काम करने के पक्के इरादे से भरें।
अपने मन को बड़ी उपलब्धियों की ओर धकेलते
रहें। आध्यात्मिक धन पाएं, और बाकी सभी तरह का धन और समृद्धि आपके हाथ में होगी।
***

चेतना की कोई सीमा नहीं है; यह सबसे दूर के
तारों तक फैली हुई है और यूनिवर्स के हर एटम में, सबसे छोटे इलेक्ट्रॉन तक फैली हुई है। इंसानों को इस कॉस्मिक चेतना के सागर के साथ एक होना चाहिए,

परिवार और देश की सीमाओं को पार करके खुद को बड़े इंसानी परिवार का सदस्य मानना चाहिए।
***

कोई भी इंसान किसी इंसान पर उसकी मर्ज़ी का इस्तेमाल या गलत इस्तेमाल किए बिना असर नहीं डाल सकता। इंसान को भगवान को खोजने के लिए भगवान से मिली आज़ाद मर्ज़ी का इस्तेमाल करना चाहिए, और तब वह उसे ज़रूर पा लेगा।
शिष्य को यह याद रखना चाहिए कि अच्छे लोगों
के साथ रहना बहुत ज़रूरी है जिनका उस पर अच्छा असर हो और जो उसे प्रेरित करने, उसकी इच्छाशक्ति को मज़बूत करने और उसकी सोचने-समझने की क्षमता को बढ़ाने में मदद करें।
***

गुरु परमहंस ने शिष्यों के एक समूह से कहा: मैंने तुम्हें बिना किसी शर्त और बिना किसी शर्त के अपना प्यार दिया है, और मुझे यकीन है कि बदले में मुझे तुम्हारा प्यार मिला है।
***

मेरी ज़िंदगी में कुछ ऐसे लोग थे जिनके पास
वो सारी चीज़ें थीं जो मुझे कभी चाहिए होती थीं, फिर भी उन्हें उन इच्छाओं को पूरा करने में खुशी नहीं मिली।
मैंने सबसे पहले भगवान को खोजा और पाया कि
उनकी हमेशा नई होने वाली खुशी हर इच्छा पूरी करती है और आत्मा को खुशी और संतोष से भर देती है, और वह दुनिया के किसी भी रोमांच या लालच से ज़्यादा आकर्षक हैं।
***

किसी इंसान को दूसरे इंसान के दिल से
छेड़छाड़ नहीं करनी चाहिए या उनकी भावनाओं से खिलवाड़ नहीं करना चाहिए, क्योंकि दिल भावनाओं का

सेंटर होता है, और क्योंकि इमोशनल कॉम्प्लिकेशन की वजह से दिल बेचैन और परेशान महसूस करता है।
***

एक व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व की खासियतों
को पहचानने के लिए अपने अंदर झांकना चाहिए।
कुछ लोगों को लिखना पसंद होता है, दूसरों को म्यूज़िक बनाना या नाचना-गाना पसंद होता है, और कुछ लोग फाइनेंस और इकोनॉमिक्स वगैरह के फील्ड में काम करना पसंद करते हैं।
दुर्भाग्य से, कुछ लोग ऐसे भी हैं जो अफवाहें फैलाना और गॉसिप करना, या झगड़ा और लड़ाई करना पसंद करते हैं।
किसी इंसान को अपनी अच्छी बातें बदलने की
कोशिश नहीं करनी चाहिए, बल्कि उन्हें उन चीज़ों से छुटकारा पाना चाहिए जो वे अपनी मर्ज़ी के खिलाफ़ करते हैं और जिनसे उन्हें दुख और पछतावा होता है।
***

असामान्य मनोवैज्ञानिक लगाव:
इस बीमारी के शिकार लोग खुशी पाने के लिए एकतरफ़ा हो जाते हैं। वे मानते हैं कि खुशी पैसा जमा करने, नाम कमाने, या सेहत या ताकत पाने में है, इसलिए वे अपनी जलती हुई चाहत की वेदी पर सब कुछ कुर्बान कर देते हैं—सेहत, अच्छी इज़्ज़त, मन की शांति, इज़्ज़त और इज़्ज़त। बहुत देर हो जाने पर उन्हें एहसास होता है कि सिर्फ़ एक संतुलित ज़िंदगी, जो कुदरत के नियमों और भगवान के उपदेशों का आदर करती है, और काम को शांति के साथ मिलाती है, वही सच्ची खुशी ला सकती है और एक अच्छे जीवन का मकसद पूरा कर सकती है।
जो लोग अनहेल्दी अटैचमेंट डिसऑर्डर से
परेशान होते हैं, वे बेकाबू चाहत के विचारों में

डूबे रहते हैं, जिससे ज़िंदगी को देखने का नज़रिया बिगड़ जाता है। उदाहरण के लिए, एक बिज़नेसमैन ने बड़ी सफलता हासिल की और बहुत सारा पैसा जमा किया, लेकिन इससे पहले कि वह अपनी दौलत का मज़ा ले पाता, बहुत ज़्यादा चिंताओं और डर की वजह से उसे नर्वस ब्रेकडाउन हो गया, और वह दिल टूटकर मर गया। [भगवान आपको शांति दे]
दूसरे लोग मानते हैं कि लक्ष्य पाने के लिए
सब कुछ जायज़ है। इस कन्फ्यूजन की वजह से, वे अपने असली मकसद से चूक जाते हैं और ज़रा सी भी खुशी नहीं पा पाते, भले ही उनके पास वे चीज़ें हों जिनकी उन्हें चाहत थी, क्योंकि इंसान का स्वभाव बहुत बड़ा और कई तरह का होता है और उसे हर लेवल पर बैलेंस्ड डेवलपमेंट की ज़रूरत होती है।
मानसिक सर्दी
इस बीमारी का एक और नाम है: निराशा। इंसान को कभी नहीं पता होता कि यह कब हमला कर दे और उसे इसके परेशान करने वाले लक्षण जैसे निराशा, बर्दाश्त न होना, चिंता और बेसब्री महसूस हो। इससे भी बुरी बात यह है कि यह अक्सर लंबे समय तक रहती है, और इसके शिकार लोग अक्सर आसानी से दोबारा बीमार पड़ जाते हैं, भले ही उन्हें लगे कि वे ठीक हो गए हैं।
मनोवैज्ञानिक कफ
यह बीमारी दुनिया की पुरानी चिंताओं में
डूबे रहने से होती है। जो लोग इससे परेशान होते हैं, वे अक्सर अपनी विलपावर का इस्तेमाल करना भूल जाते हैं और इस तरह अपने लगातार डर का हिम्मत से सामना करने और उन्हें जड़ से खत्म करने के बजाय चुपचाप उनके आगे झुक जाते हैं।
***

पति-पत्नी एक-दूसरे के लिए जो सबसे बड़ी चीज़ चाह सकते हैं, वह है आध्यात्मिक समझ, जो इमोशनल खुलापन बढ़ाती है और समझ, भावनाओं का ध्यान रखना और प्यार जैसे अच्छे गुण सामने लाती है। हालाँकि, यह ध्यान में रखना चाहिए कि आध्यात्मिक विकास दूसरों पर थोपा नहीं जा सकता। जब कोई इंसान दूसरों के लिए प्यार महसूस करता है, तो उसकी दयालुता उसके आस-पास के प्रियजनों को प्रेरित करेगी और उन पर अच्छा असर डालेगी।
***

भगवान उन दिलों में जाते हैं जो चाहत के
आंसुओं से पवित्र हो गए हैं और प्यार की मोमबत्तियों से रोशन हो गए हैं
***

टीचर परमहंस ने स्टूडेंट्स के एक ग्रुप से
कहा:
अपने जीवन के बगीचे से हर दिन एक आध्यात्मिक फूल की उम्मीद न करें
भगवान पर भरोसा रखें, जिन्हें आपने अपने काम सौंपे हैं, वे आपको सही समय पर इनाम देंगे और आपकी उम्मीदें पूरी करेंगे। अब जब आपने अपनी आत्मा की मिट्टी में ईश्वरीय प्रेम का बीज बो दिया है, तो उसे प्रार्थना और अच्छे कामों से सींचें, और उसके आस-पास की नुकसानदायक और परजीवी घास-फूस को उखाड़ फेंकें: शक, बोरियत और सुस्ती की घास-फूस।
जब पवित्र सोच उगें, तो उन्हें पालें-पोसें
और उन्हें चाहत और विश्वास के पानी से सींचें, और एक सुबह आप खुद को जानने का पवित्र फूल देखकर खुश होंगे।
***

हमें उस सबसे प्यारे को कभी नहीं भूलना चाहिए
जो सभी अपनों और दोस्तों के पीछे छिपा है, और हमें

दुनिया की कुछ पल की चीज़ों के प्यार को अपने दिल पर हावी नहीं होने देना चाहिए, जो हमेशा रहने वाले दिव्य प्रेम के साथ धड़कना चाहिए जिसका कोई मुकाबला नहीं है और दुनिया में कोई भी प्यार उससे बढ़कर नहीं है क्योंकि जब दिव्य प्रेम दिल पर कब्ज़ा कर लेता है, तो उसमें शांति आ जाती है और आत्मा की खुशी उसे भर देती है।
धर्मग्रंथ इंसानों को भगवान का ध्यान करने, उनमें अपना मन लगाने, सब कुछ उन्हें सौंपने और बिना किसी दिखावे या पाखंड के सच्चे मन से उनकी पूजा करने की सलाह देते हैं। भगवान को जानना ही जीवन का आखिरी मकसद होना चाहिए। दुनियावी काम भगवान की दी हुई ताकतों की मदद के बिना पूरे नहीं हो सकते।
किसी इंसान की ज़िंदगी में भगवान से ज़्यादा ज़रूरी कुछ नहीं होना चाहिए। अगर कोई इंसान सच्चे दिल से भगवान की परवाह करता है और उनके प्रति अपना रूहानी फ़र्ज़ पूरा करता है, तो उसके हालात हर तरह से बेहतर होंगे, और वह आस-पास के सभी हालात के बावजूद सुरक्षित महसूस करेगा।
***

किसी व्यक्ति को दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन नहीं करना चाहिए, न ही उनकी ज़मीन, शांति, प्यार, सम्मान, या उनकी कोई भी भौतिक और नैतिक संपत्ति छीननी चाहिए।
अगर आपको वो चीज़ लेने की इच्छा नहीं होती जो आपकी नहीं है, तो आपको जो चाहिए या आप जो चाहते हैं वो आपके पास आ जाएगी। चोरी सबसे पहले मन में तब जड़ जमाती है जब कोई इंसान दूसरों से जलने लगता है। बुरी इच्छा के बीज मन से उखाड़ने चाहिए। आध्यात्मिक भलाई ही वह रास्ता है जिससे
इंसान अपने आप खुशहाली को अपनी ओर खींचेगा, और

उसे उन सोर्स से आशीर्वाद मिलेगा जिन्हें वे जानते हैं और उन सोर्स से भी जिन्हें वे नहीं जानते। यह एक पक्का भगवान का नियम है। चोरों और मतलबी लोगों की बात करें तो, वे अपनी ज़िंदगी चीज़ों के पीछे भागते हुए बिताते हैं, उनकी नज़र हमेशा दूसरों के पास क्या है, इस पर रहती है, भले ही उनके अपने खजाने सोने से भरे हों।
जब तक भौतिक स्वार्थ को नहीं छोड़ा जाता, दुनिया खुशी नहीं जान सकती
***

शादी के कुछ सालों बाद, हज़ारों पति-पत्नी
खुद से पूछते हैं:
"हमारा प्यार कहां चला गया?"
इन लोगों के लिए जवाब है: वह बहुत ज़्यादा भोग-विलास की आग में जल गया था और स्वार्थ और बेइज्ज़ती से भर गया था।
जब ये काली आदतें दिल में आ जाती हैं, तो
प्यार राख हो जाता है
जब एक आदमी और एक औरत एक-दूसरे के साथ बुरा बर्ताव करते हैं, तो वे हमेशा के लिए अपनी खुशियाँ खत्म कर देते हैं।
एक आदमी को एक औरत को उसके अच्छे गुण दिखाने में मदद करनी चाहिए और उसे यह महसूस कराना चाहिए कि वह सिर्फ़ उसकी इच्छाओं को पूरा करने के लिए उसके साथ नहीं है, बल्कि रास्ते में एक साथी के तौर पर है, जिसके लिए उसके मन में इज़्ज़त और तारीफ़ है, और जिसे वह ज़िंदगी के सबसे ऊँचे पहलुओं की एक झलक मानता है।
महिलाओं को पुरुषों को उसी तरह देखना चाहिए
***

अगर आप पेड़ की जड़ों में गलत तरह की खाद डालेंगे, तो फल कम और बौने होंगे। इसी तरह, जब कोई

इंसान दोस्ती के पेड़ को मतलबी भावनाओं से सींचता है, तो उसके गलत इरादे उस दोस्ती के फल को बिगाड़ देते हैं और खराब कर देते हैं।
किसी में सिर्फ़ इसलिए दिलचस्पी लेना
क्योंकि वह अमीर या असरदार है और हमारे लिए कुछ कर सकता है, इसे दोस्ती नहीं कहा जा सकता। इसी तरह, किसी के सुंदर चेहरे की वजह से उसकी तरफ़ आकर्षित होना भी दोस्ती नहीं है। जब वह चेहरा अपनी जवानी वाली, मनमोहक खूबसूरती खो देता है, तो "दोस्ती" गायब हो जाती है और पुरानी बात हो जाती है।
***

अच्छे लोग दूसरों की मदद के लिए जो अच्छे काम करते हैं, वे नाम और शोहरत के लिए या अपने घमंड को पूरा करने के लिए नहीं करने चाहिए, बल्कि सभी काम भगवान के प्यार और उनकी खुशी पाने के लिए करने चाहिए।
***

जिन्हें दूसरों की बुराई करना, उनकी बुराई
करना और गॉसिप करना पसंद है, वे कभी भी हिम्मत बढ़ाने वाली बातों और समझदारी भरी सलाह से दूसरों की मदद करने की खुशी नहीं जान पाएंगे। कड़ी बुराई गलत करने वाले का हौसला तोड़ देती है और उन्हें गुस्सा दिलाती है।
ज़्यादातर लोगों को अपने दिल में अपनी कमज़ोरियों और दर्दनाक जन्मजात ज़ख्मों का एहसास होता है, और इन्हें तीखी परेशानी और तीखी बुराई से ठीक नहीं किया जा सकता, बल्कि प्यार के सुकून देने वाले मरहम से ठीक किया जा सकता है।
***

हे प्रभु, मुझे वो करने दो जो तुम मुझसे
करवाना चाहते हो, और मुझे अपनी इच्छाओं या

ख्वाहिशों को खुद पर हावी न होने दो। मुझे वो काम करने में मदद करो जो इस दुनिया को हर तरह से एक बेहतर जगह बना देंगे, ताकि मेरे विचार और काम तुम्हारी महिमा का ऐलान करें और दूसरों को तुम्हारी याद दिलाएं।
***

नींद एक वरदान है, क्योंकि आपकी जो भी परेशानियाँ हों, जब आप सो जाते हैं तो आप उनसे आज़ाद हो जाते हैं। लेकिन आपको यह सीखना होगा कि जागते समय आप होश में रहकर खुद को परेशानियों से कैसे आज़ाद कर सकते हैं। अगर आपने कभी चीनी नहीं चखी है, तो आप उसकी मिठास नहीं जान पाएँगे। इसी तरह, जब तक आप मन की क्षमता का पूरा इस्तेमाल नहीं करते, आप उसकी अद्भुत शक्ति की तारीफ़ नहीं कर पाएँगे।
***

जब जज साहब एक नाजुक मामले पर अपना आखिरी
फैसला सुना रहे थे, जिसका मतलब किसी दूसरे इंसान की ज़िंदगी या मौत था, उसी समय वह उस दिन अपने साथ हुई घरेलू दिक्कतों के बारे में सोच रहे थे और परेशान थे क्योंकि घर पर उनका नियम लागू नहीं हो रहा था!
अगर ऐसा जज कोई गलत फैसला सुनाता है जिससे
ध्यान की कमी की वजह से किसी बेगुनाह इंसान की मौत हो जाए, तो बदले में, उस पर सुप्रीम जज, सभी पापों के जज के सामने आरोप लगेगा और उसे सज़ा मिलेगी: वह यूनिवर्सल कानून जिसमें कोई भेदभाव नहीं होता और जिसमें भाई-भतीजावाद के लिए कोई जगह नहीं है।
***

मुझे आज भी याद है जब मुझे एक अचानक अनुभव हुआ था; सोच-विचार के बादलों के पीछे से, अचानक

आध्यात्मिक आनंद की सुबह उभरी और मेरे अंदर छा गई।
वह अच्छा अनुभव सभी उम्मीदों से बढ़कर था, क्योंकि मुझे एक ऐसी खुशी महसूस हुई जिसे बताया नहीं जा सकता, और खुशी की रोशनी ने चेतना के सभी अंधेरे कोनों को रोशन कर दिया, जिससे उलझन और सवालों की परछाईं दूर हो गईं।
वह प्रकाश – एक्स-रे की तरह – खुरदरी वस्तुओं
को भेदता हुआ मुझे ऐसी चीज़ें दिखाता था जो सामान्य दृष्टि क्षितिज से परे थीं, पूरब और पश्चिम, उत्तर और दक्षिण, मेरे सामने और मेरे पीछे, मेरे ऊपर और मेरे नीचे, मेरे अंदर और मेरे चारों ओर, और हर जगह।
***

विनाशकारी संदेह अपने असर में लकवा जैसा
होता है। यह कंस्ट्रक्टिव सोच में रुकावट डालता है और विलपावर को रोकता है।
यह ऊपर की शक्तियों के अच्छे कामों और दुनिया
के नियमों में रुकावट डालता है, जिससे भगवान का आशीर्वाद आत्मा तक नहीं पहुँच पाता। यह चिंता और बेबसी का एहसास भी लाता है।
वह अज्ञानता, भेदभाव, गलत सोच, या बेकाबू भावनाओं और जुनून की वजह से सफलता का विरोध करता है और आइडिया को मना कर देता है।
***

आध्यात्मिक पुनर्जन्म का मतलब है खुद को अज्ञानता के पिंजरे से आज़ाद करना और सीमित चेतना की रुकावटों से बचना।
इंसान की ज़िंदगी कभी-कभी बहुत खूबसूरत हो
सकती है, लेकिन इससे जुड़ जाना स्वर्ग के पक्षी को एक तंग पिंजरे में बंद करने जैसा है। अगर आप पिंजरे का दरवाज़ा खोलेंगे, तो पक्षी बाहर उड़ने

में हिचकिचा सकता है क्योंकि उसे इसकी आदत हो गई है।
यह सुंदर पक्षी डरा हुआ है और पिंजरे से
निकलकर उस अनलिमिटेड आज़ादी में वापस नहीं जाना चाहता जहाँ से वह आया था, इसके बजाय वह एक छोटी और सीमित जगह में रहना पसंद करता है जो उसके नेचर के हिसाब से नहीं है।
इस तरह, इंसान की आत्मा शरीर की आदी हो जाती
है और उसकी कैदी बन जाती है, उसे पता नहीं होता कि वह अनंत ब्रह्मांड का हिस्सा है और उसका धरती पर होना कुछ समय के लिए है और उसे अपने स्वर्गिक घर लौटना होगा।
और शरीर की रुकावटों और सीमाओं से जन्मजात ज्ञान को आज़ाद करना ही मैं आध्यात्मिक पुनर्जन्म कहता हूँ।
***

मन की शक्ति की कोई सीमा नहीं है। इस विचार पर ध्यान दें और अपने मन को पाने की इच्छा और अपने लक्ष्यों के लिए सकारात्मक रूप से काम करने के दृढ़ संकल्प से भरें। अपने विचारों को ऊंची उपलब्धियों की ओर बढ़ाते रहें। अगर आप आध्यात्मिक धन पा लेते हैं, तो बाकी सभी प्रकार का धन और समृद्धि आपके हाथ में होगी।
***

जब कोई इंसान अपनी कोशिशों से कोई इच्छा पूरी नहीं कर पाता, तो वह भगवान से प्रार्थना करता है। इस तरह, की गई हर प्रार्थना अंदर छिपी हुई चाहत को दिखाती है। लेकिन भगवान को पाने से सभी इच्छाएं खत्म हो जाती हैं और सभी इच्छाएं पूरी हो जाती हैं।
***

एक इंसान को अपना बेस्ट करना चाहिए और ऑब्जेक्टिव, बिना किसी भेदभाव के, और रोक-टोक वाले लगाव से मुक्त होना चाहिए।
उसे उन स्टडीज़ (घटनाओं और हालात) पर भी खास ध्यान देना चाहिए जो ज़िंदगी उसके सामने रखती है क्योंकि उनमें वे सबक होते हैं जो उसे सीखने होते हैं।
***

इस दुनिया में अच्छे ग्लोबल लक्ष्य लाने
होंगे, और ऐसे आदर्श अपनाने होंगे जो इंसानियत को ऊँचे लेवल पर ले जाएँ, उसके विचारों को बेहतर बनाएँ, उसकी इच्छाओं पर काबू पाएँ, और उसकी अच्छी प्रतिभा को निखारें।
इन्हें आध्यात्मिक उदाहरण और अच्छे करिकुलम
से एक्टिवेट किया जा सकता है, न कि क्रूर ताकत और खतरनाक युद्धों से। पॉलिटिकल पावर को कंट्रोल और गाइड करने के लिए आध्यात्मिक सिद्धांतों के बिना खतरनाक है।
जब मैं आध्यात्मिक सिद्धांतों की बात करता
हूँ, तो मेरा मतलब किसी खास सिद्धांत, पंथ या विश्वास से नहीं है, बल्कि यूनिवर्सल नियमों से है: नेकी और अच्छाई के नियम जो सभी पर लागू होते हैं और उन्हें अच्छाई, खुशहाली और शांति देते हैं।
***

हर इंसान अपनी इच्छाओं के पेड़ के नीचे रहता
है, जो उसकी सभी इच्छाओं को पूरा करता है। वह पेड़ है विलपावर। इंसानी विलपावर, जो भगवान की इच्छा का प्रतिबिंब है, अपने सार में इंसान की उम्मीदों और इच्छाओं को पूरा करने की शक्ति रखती है। लेकिन जो कोई अपनी इच्छाओं, ख्वाहिशों और विचारों को कंट्रोल करना नहीं जानता, उसे अपने रब

का हज़ार बार शुक्रिया अदा करना चाहिए क्योंकि उसके बिना सोचे-समझे विचार तुरंत सच नहीं होते, वरना जंगली इच्छाएँ अपने आप शिकारी, भूखे बाघों का रूप ले लेंगी जो आत्मा की शांति को छीन लेंगी, खुशी की हड्डी को कुचल देंगी, और रूहानी शांति के ओएसिस को बंजर ज़मीन में बदल देंगी।
डर, नाकामी, बीमारी और अज्ञानता के बारे में लगातार सोचने और सोचने से सावधान रहना चाहिए, कहीं ऐसा न हो कि ये नेगेटिव विचार अनजान अंधेरे से राक्षसों की तरह निकल आएं और गंभीर समस्याएं पैदा कर दें जिनसे निपटना या कंट्रोल करना मुश्किल हो। नेगेटिव विचार इंसान को नुकसान के अलावा कुछ नहीं देते; इसलिए, अगर कोई अपना और दूसरों का भला चाहता है, तो उन्हें पॉजिटिव विचारों से बदलना चाहिए।
***

जब हमें एहसास होता है कि सोचने, बोलने, महसूस करने या काम करने के लिए हमें जिन काबिलियत की ज़रूरत होती है, वे सब भगवान से आती हैं और वह हमेशा हमारे साथ हैं, हमें प्रेरणा और रास्ता दिखाते हैं, तो हम तुरंत मुश्किलों से आज़ाद हो जाते हैं।
इस एहसास के साथ सच्ची खुशी की झलक मिलती है,
और कभी-कभी इंसान का मन एक गहरे ज्ञान में डूब जाता है जो डर के विचारों को तुरंत दूर कर देता है।
***

हर शब्द, अच्छा हो या बुरा, शरीर, दिमाग और विचारों की जीवन ऊर्जा में अपनी वाइब्रेशन—अपनी छाप—झुकाव और इच्छाओं के रूप में छोड़ जाता है। इस तरह, सभी बातों की वाइब्रेशन मन में पॉजिटिव या नेगेटिव आदतें छोड़ जाती हैं। जिसने खुद को सच

को तोड़-मरोड़कर पेश करने की इच्छाओं से आज़ाद कर लिया है, वह अपने अंदर एक ज़बरदस्त ताकत बना लेता है, जिससे वह झूठी गवाही नहीं देगा और उसकी सभी बातें सच होंगी।
***

हे प्रभु, मुझे अपनी आवाज़ का इस्तेमाल करके मीठे, काम के और ताज़गी देने वाले शब्द बोलकर सच्चाई की सेवा करने की ताकत दो।
मेरे जीवन की बांसुरी पर अपनी अमर धुनें बजाओ ताकि मैं तुम्हारी पवित्र धुनों के वाइब्रेशन से धन्य हो जाऊं
***

हे ब्रह्मांडीय प्रियतम
मैं तुम्हारा चेहरा चमकते हुए गहनों में
चमकता हुआ देख रहा हूँ
और मैंने गुलाब की पंखुड़ियों में तुम्हारी लाली देखी
और मैं चिड़ियों की चहचहाहट में तुम्हारी आवाज़ सुनता हूँ, और मैं मंत्रमुग्ध हो जाता हूँ और मेरा सपना है कि मैं हर दिल में तुमसे
मिलूँ
मैं खुशी से अभिभूत हूँ
वर्णन से परे

भय से मुक्ति
मास्टर परमहंस योगानंद

यूनिवर्स में हर चीज़ एनर्जी या वाइब्रेशन
से बनी है। बोलने का वाइब्रेशन, सोच के वाइब्रेशन से ज़्यादा तेज़ होता है। सभी इंसानों के विचार

ईथर में लहरों की तरह फैलते हैं। क्योंकि विचारों का वाइब्रेशनल रैंक बहुत ऊँचा होता है, इसलिए वे अभी तक सामने नहीं आए हैं। अच्छी बात यह है कि हम सभी लोगों के विचार नहीं जानते!
रेडियो बटन दबाने या घुमाने से (और आजकल
दूसरे तरीकों से भी), आप अलग-अलग धुनें और आवाज़ें सुन सकते हैं। अगर ईथर की परतों के अंदर की अंदरूनी जागरूकता न होती, जिससे रेडियो तरंगें आपके रिसीवर तक जाती हैं, तो आप सभी ब्रॉडकास्ट की आवाज़ें एक साथ सुन पाते।
भगवान ने ईथर बनाया और इंसान के मन को इस
मीडियम से वाइब्रेशन भेजने और पाने के तरीके बनाने के लिए प्रेरित किया। रेडियो वेव अपने फैलने के लिए ईथर पर और ट्रांसमिशन और रिसीव करने के लिए बिजली पर निर्भर करती हैं। ये वाइब्रेट करने वाली रेडियो वेव स्पेस के ज़रिए किसी भी रेज़ोनेंट रिसीवर तक भेजे जाने वाले विचार हैं। जब आप किसी अपने के करीब होते हैं, तो आप उनके विचारों को महसूस कर सकते हैं, लेकिन हो सकता है कि आप दूर बैठे किसी के विचारों को तब तक महसूस न कर पाएं, जब तक आपके पास बहुत ज़्यादा विकसित सेंसरी परसेप्शन न हो। जो लोग रेगुलर कॉन्संट्रेशन और मेडिटेशन टेक्नीक की प्रैक्टिस करते हैं, उन्हें गहरी शांति महसूस होती है और इस प्रैक्टिस की वजह से उनके विचार और भी बेहतर हो जाते हैं, जिससे वे दूर से भी दूसरों के विचारों और इरादों को महसूस कर पाते हैं!
हम सब इंसान ट्रांसमीटर और रिसीवर हैं: आप दूसरों के विचार अपने दिल से लेते हैं, जो भावनाओं का सेंटर है, और आप अपने विचार अपनी स्पिरिचुअल आँख से भेजते हैं, जो फोकस और इच्छा का सेंटर है। आपका एंटीना दिमाग में है, जो ऊँची,

सहज जागरूकता का सेंटर है। सोचिए कि आप घर से बहुत दूर हैं और जानना चाहते हैं कि वहाँ क्या हो रहा है। अगर आपके सेंस बहुत शांत हैं और आपका मन शांत है, तो आप घर पर अपने परिवार की भावनाओं और विचारों को महसूस कर पाएँगे। जब आपके पास कॉन्संट्रेशन की बहुत ज़्यादा क्षमता होती है, तो आपके विचार कहीं भी पहुँच सकते हैं, और आपके सेंस ज़रूरी एनर्जी से चार्ज हो जाते हैं।
दूरी रिलेटिव होती है क्योंकि एनर्जी स्पेस
को दबाती है। कम्युनिकेशन टेक्नोलॉजी के डेवलपमेंट के साथ दूरी कम हो जाती है। सोचिए आप सो रहे थे और सपना देख रहे थे कि आप किसी दूसरे देश के लिए फ्लाइट से जा रहे हैं, फिर ट्रेन से किसी शहर के लिए निकल रहे हैं, और फिर एक आइलैंड पर जा रहे हैं, रास्ते में कई पोर्ट पर रुक रहे हैं। यह सब सपने में कुछ ही मिनटों में होता है क्योंकि सोच के दायरे में कोई दूरी नहीं होती। पूरी दुनिया और स्पेस एक आइडिया के तौर पर मौजूद है, और इसी में मन की ताकत है। मैं अपनी आँखें बंद करके हज़ारों मील दूर की चीज़ों के बारे में सोच सकता हूँ। स्पेस और टाइम सिर्फ़ दिमागी बनावट हैं। सपने में गरम कॉफ़ी और ठंडी आइसक्रीम में क्या फ़र्क है? जब आप जागते हैं, तो आपको पता चलता है कि सपनों की दुनिया में आइसक्रीम सिर्फ़ एक आइडिया थी, और गरम कॉफ़ी भी एक आइडिया थी—दोनों बस अलग-अलग आइडिया थे। मन में सबसे ताकत और सब कुछ जानने की ताकत होती है। मैं जिस मन की बात कर रहा हूँ, वह भगवान का मन है। और जैसे वह सोच के ज़रिए हर जगह मौजूद है, वैसे ही हम भी हैं।
जब आप रेडियो सुनने की कोशिश करते हैं, तो कभी-कभी आपको ब्रॉडकास्ट के साथ स्टैटिक आवाज़

सुनाई देती है। इसी तरह, जब आप अपनी ज़िंदगी में कुछ मतलब का करने की कोशिश करते हैं, तो आपको एक और तरह की रुकावट महसूस होती है जो आपकी तरक्की में रुकावट डालने और रुकावट डालने की कोशिश करती है। वह रुकावट है बुरी आदतें।
डर एक और तरह की परेशानी है जो आपके मन पर असर डालती है। अच्छी या बुरी आदतों की तरह, डर भी अच्छा और बुरा दोनों हो सकता है। उदाहरण के लिए, जब एक पत्नी कहती है, "अगर मैं आज रात बाहर गई तो मेरे पति गुस्सा हो जाएंगे, इसलिए मैं नहीं जाऊंगी," तो वह एक अच्छे, दोस्ताना डर से मोटिवेट होती है। दोस्ताना डर और कायरता वाले डर में फर्क होता है। मैं यहां उस दोस्ताना डर की बात कर रहा हूं जो इंसान को दूसरों को बेवजह नुकसान न पहुंचाने के लिए सावधान करता है। कायरता वाला डर इच्छाशक्ति को पंगु बना देता है। परिवार के सदस्यों को सिर्फ दोस्ताना डर महसूस करना चाहिए और एक-दूसरे को सच बताने से डरना नहीं चाहिए। ड्यूटी की भावना से काम करना, या किसी दूसरे की सेवा और प्यार में अपनी इच्छाओं को कुर्बान करना, डर से ऐसा करने से कहीं बेहतर है। यहां तक कि जब कोई इंसान भगवान के नियमों को तोड़ने से बचता है, तो उसे भगवान के प्यार से होना चाहिए, सज़ा के डर से नहीं।
डर दिल से आता है। अगर आपको किसी बीमारी या एक्सीडेंट को लेकर घबराहट हो रही है, तो आपको कई बार गहरी, धीरे-धीरे और रेगुलर स्पीड से सांस लेनी चाहिए, हर सांस छोड़ते समय आराम करना चाहिए। इससे आपका ब्लड सर्कुलेशन नॉर्मल होने में मदद मिलेगी। अगर आपका दिल सच में शांत है, तो आपको बिल्कुल भी डर नहीं लगेगा।

दर्द के एहसास से दिल में एंग्जायटी जागती
है। इस तरह, हम देखते हैं कि डर पिछले अनुभवों में होता है। हो सकता है कि कोई व्यक्ति पहले गिर गया हो और उसका पैर टूट गया हो, और इसलिए वह उसी अनुभव को दोहराने से डरता हो। ऐसे दर्दनाक अनुभवों के बारे में लगातार सोचने से इच्छाशक्ति और नसें काम करना बंद कर देती हैं, जिससे शायद दोबारा गिरने और पैर टूटने की नौबत आ सकती है! इसके अलावा, जब दिल डर से काम करना बंद कर देता है, तो शरीर की एनर्जी अपने सबसे निचले लेवल पर आ जाती है, जिससे बीमारी के कीटाणु शरीर पर हमला कर सकते हैं और उसे नुकसान पहुंचा सकते हैं।
शायद ही कोई ऐसा इंसान हो जिसे बीमारी से डर न लगता हो। डर इंसानों को दर्द से बचने के लिए एक सावधानी के तौर पर दिया गया है, न कि इसे बढ़ा- चढ़ाकर बताया जाए या लगातार इस पर ध्यान दिया जाए। लगातार डर में डूबे रहने से मुश्किलों से बचने और हमारे सामने आने वाली समस्याओं को हल करने की हमारी कोशिशों में रुकावट आती है। सावधानी वाला डर समझदारी पर आधारित होता है, जैसे, उदाहरण के लिए, यह मानना कि कोई खास खाना खाने की इच्छा के बावजूद वह अनहेल्दी है। बीमारी का डर बीमारी को दिखाता है। लोग सिर्फ़ इसके बारे में सोचकर ही खुद को बीमार कर लेते हैं। अगर आपको लगातार सर्दी लगने का डर रहता है, तो आप इससे बचने के लिए कुछ भी कर लें, आप इसके प्रति ज़्यादा सेंसिटिव होंगे। डर से अपनी इच्छाशक्ति और नसों को कमज़ोर न करें। जब चिंता आपकी इच्छा के खिलाफ़ आपको जकड़ लेती है, तो आप उसी अनुभव को बनाने में मदद करते हैं जिससे आप डरते हैं। उन लोगों के साथ बहुत ज़्यादा जुड़ना भी समझदारी नहीं है जो लगातार अपनी बीमारियों और कमज़ोरियों के बारे

में बात करते हैं। इन मामलों पर ध्यान देने से आपके मन में डर के बीज बोने में मदद मिल सकती है। जो लोग टीबी, कैंसर या दिल की बीमारी से डरते हैं, उन्हें अपने विचारों से इस डर को निकाल देना चाहिए, नहीं तो वे इन बुरी स्थितियों को खुद पर ले आएंगे। बीमार और बुज़ुर्गों को ऐसे लोगों से घिरे एक अच्छे और सपोर्टिव माहौल की ज़रूरत होती है जो उनके साथ हों। मजबूत, पॉजिटिव सोच, उन्हें पॉजिटिव विचारों और भावनाओं से हिम्मत देना और ऊपर उठाना। सोच में बहुत ताकत होती है। हॉस्पिटल का स्टाफ अपने सेल्फ-कॉन्फिडेंस की वजह से शायद ही कभी बीमार पड़ता है; असल में, उनके मजबूत विचार उन्हें फिर से तरोताजा करते हैं और उन्हें लगातार एनर्जी देते हैं।
इस वजह से, बेहतर है कि उम्र बढ़ने पर दूसरों
को अपनी उम्र न बताएं। जैसे ही आप ऐसा करते हैं, वे आपकी उम्र को आपके लुक में देखते हैं और इसे कम होती सेहत और एनर्जी से जोड़ते हैं। उम्र बढ़ने का ख्याल चिंता पैदा करता है और इंसान की ज़िंदगी और एनर्जी छीन लेता है। इसलिए, अपनी उम्र को खुद तक ही राज़ रखें। हमें खुद को याद दिलाना चाहिए कि हम अमर प्राणी हैं, हमें अच्छी सेहत का आशीर्वाद मिला है, और दुनिया अच्छाई से भरी है। इसलिए, डर के बजाय सावधानी बरतनी चाहिए। बचाव
के तरीके अपनाने चाहिए, और बीमारी की वजहों को खत्म करने और डर से आज़ाद होने की पूरी कोशिश करनी चाहिए। जर्म्स हर जगह इतने ज़्यादा हैं कि अगर लोग उनसे डरने लगें, तो वे ज़िंदगी का मज़ा नहीं ले पाएंगे। सेहत से जुड़ी सभी ज़रूरी सावधानियों के बावजूद, अगर कोई इंसान अपने घर को माइक्रोस्कोप से देखे, तो उसकी भूख और खाने की इच्छा खत्म हो जाएगी।

आपको जिस भी चीज़ से डर लगता है, अपने विचारों
को उससे दूर कर लें। उसे भगवान पर छोड़ दें और उन पर अपना भरोसा मज़बूत करें। ज़्यादातर दुख आमतौर पर चिंता की वजह से होता है। जब बीमारी अभी आई भी नहीं है तो दुख क्यों सहें? क्योंकि ज़्यादातर लोगों की बीमारियाँ डर से होती हैं, इसलिए डर छोड़ने से वे तुरंत आज़ाद हो जाएँगे, और ठीक होना तुरंत हो जाएगा। हर रात, सोने से पहले, खुद से कहें: "भगवान मेरे साथ हैं, और जिसके साथ भगवान हैं, उसे डरने की कोई ज़रूरत नहीं है।" मन ही मन खुद को भगवान की आत्मा और उनकी कॉस्मिक एनर्जी से घेर लें, यह विश्वास करते हुए कि कोई भी कीटाणु जो आप पर हमला करेगा, उसे मार गिराया जाएगा। पूरे भरोसे के साथ "हे भगवान, सर्वशक्तिमान" या "हे प्रभु, मददगार" दोहराने से आपकी रक्षा होगी, आपको मज़बूती मिलेगी, और आप आरामदायक और स्वस्थ महसूस करेंगे। अगर आप भगवान के साथ तालमेल में हैं, तो उनका सच आप में बहेगा, और आप जानेंगे कि अंदर से, आप एक ऐसी आत्मा हैं जिसे मुश्किलों से कोई फ़र्क नहीं पड़ता और जो कभी खत्म नहीं होती।
जब भी आपको डर लगे, तो अपनी हथेली को अपने दिल
पर रखें, उसे बाएं से दाएं रगड़ते हुए कहें: "हे भगवान, मुझसे यह डर दूर कर दो और मेरे मन और विचारों को किसी भी भटकाव से आज़ाद कर दो।" जैसे रेडियो इंटरफेरेंस से छुटकारा पाने के तरीके हैं, वैसे ही, अगर आप लगातार अपने दिल को बाएं से दाएं रगड़ते हैं, और अगर आप लगातार अपने दिल से डर को दूर करने के विचार पर ध्यान देते हैं, तो भगवान की मदद से डर गायब हो जाएगा, और आप अपने पूरे अस्तित्व में दिव्य आनंद महसूस करेंगे।

डर हमेशा इंसान के साथ रहता है, और भगवान के बारे में सोचने और उनकी मौजूदगी को महसूस करने से इससे छुटकारा पाया जा सकता है।
भगवान पर भरोसा रखें और जो भी करें, उसमें
असली रहें। नकल करने वाले बहुत हैं; अपना नाम उनकी लंबी लिस्ट में न जोड़ें। आप जो करते हैं उसमें माहिर बनें और उसे ऐसे अनोखे तरीके से करें जैसा पहले किसी ने नहीं किया। क्रिएटिविटी के लिए जगह खुली है, जब तक इच्छा सच्ची हो और इच्छा हो। जब आप भगवान के साथ तालमेल में होते हैं, तो पूरी प्रकृति आपको जवाब देती है।
लोग अक्सर खुद को पहले रखते हैं, लेकिन हमें दूसरों के बारे में सोचना चाहिए और अपनी पूरी काबिलियत से उनकी मदद करनी चाहिए, उनके लिए वैसे ही अच्छा चाहते हैं जैसे हम अपने लिए चाहते हैं। जब हम अपनी मर्ज़ी से और पूरे दिल से ऐसा करते हैं, तो हम महसूस करते हैं कि हमारी हमदर्दी का दायरा बढ़ रहा है और हमारे और दूसरों के बीच प्यार का रिश्ता गहरा और मज़बूत हो रहा है। 1,000 लोगों की आबादी वाले माहौल में, अगर हर कोई दोस्ताना व्यवहार करे, तो हर व्यक्ति के 999 दोस्त होंगे। लेकिन अगर उस माहौल में हर कोई दूसरों के लिए दुश्मन की तरह व्यवहार करे, तो हर व्यक्ति के 999 दुश्मन होंगे।
प्यार की ताकत से लोगों के दिल जीतना ज़िंदगी में सबसे बड़ी जीत है। हमेशा दूसरों की भलाई के बारे में सोचने की कोशिश करो, और तुम पाओगे कि पूरी दुनिया तुम्हारे कदमों में है। यह उन महान लोगों की सबसे शानदार कामयाबी थी जो दूसरों के लिए जिए और मरे। जिनके पास बहुत ज़्यादा ताकत होती है और जो सिर्फ़ अपने लिए जीते हैं, वे जल्दी ही गुमनामी में खो जाते हैं। लेकिन जो दूसरों के

लिए जीते हैं, वे हमेशा याद किए जाते हैं। पैगंबरों के पास दुनिया में रहने के दौरान सोने के सिंहासन नहीं थे, लेकिन वे लाखों लोगों के दिलों में प्यार के सिंहासन पर बैठते हैं। यह सबसे अच्छा सिंहासन है जिस पर कोई भी इंसान बैठ सकता है।
एक इंसान इस दुनिया में रोता हुआ आता है, जबकि बाकी सब उसके आने पर खुश होते हैं। उन्हें अपनी तय उम्र तक काम करना चाहिए और सेवा करनी चाहिए ताकि जब इस दुनिया से जाने का समय आए, तो वे मुस्कुराते हुए जाएं और दुनिया उनका दुख मनाए। भगवान ने यह दुनिया इसलिए बनाई ताकि इंसान
अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करके आध्यात्मिक ज्ञान पा सके और भगवान को समझ सके। विचार एक शक्तिशाली शक्ति है, और इस शक्ति को खुद को और दूसरों को फायदा पहुंचाने के लिए सही दिशा में लगाना चाहिए। अगर भगवान ने हमारे दिलों में अपना प्यार
बोकर हमें प्यार न दिया होता, तो हम कभी इंसानी प्यार को जान ही नहीं पाते। क्योंकि भगवान हमारे लिए इतने उदार और प्यार करने वाले हैं, इसलिए वही हमारा मकसद और हमारी खोज का लक्ष्य होना चाहिए। वह खुद को हम पर थोपना नहीं चाहते, लेकिन उनके बारे में सोचे बिना और उनसे जुड़े बिना कोई खुशी नहीं मिल सकती।
शरीर और मन जिस रहस्यमयी तरीके से काम करते
हैं, जिससे भगवान ने हमें बाकी सभी जीवों से अलग किया है।
ज़िंदगी में हर दूसरा अजूबा और चमत्कार हमें उसे खोजने और पाने के लिए काफी मोटिवेशन देना चाहिए।

जो भी सच्चे मन से और ईमानदारी से यह कोशिश करेगा, वह अपने प्रयास में सफल होगा और अपने लक्ष्य को प्राप्त करेगा।
जब मैंने इस रास्ते पर चलना शुरू किया, तो
मेरी ज़िंदगी शुरू में अस्त-व्यस्त और बिखरी हुई थी, लेकिन बार-बार कोशिश करने और लगातार कोशिश करने से, बादल छंटने लगे, और चीज़ें हैरानी की बात है कि साफ़ हो गईं। मेरे साथ जो कुछ भी हुआ, वह भगवान के होने और इस ज़िंदगी में उनसे जुड़ने और उन्हें जानने की संभावना का पक्का सबूत था। ओह, भगवान को पाकर खोजने वाले को जो शांति, मन की शांति और अंदर की शांति मिलती है! तब दुनिया रोशन और मुस्कुराती हुई हो जाती है, सब कुछ ठीक हो जाएगा, और कोई भी चीज़ दिल में डर पैदा नहीं कर पाएगी।
इसी तरह हमें चुनौतियों का सामना करना चाहिए
और जीवन और रोशनी के बच्चों के लिए ज़रूरी हिम्मत और साहस के साथ जीवन की लड़ाई लड़नी चाहिए। खजाने की खोज

शिक्षक: परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद

क्या दुनिया में कोई ऐसी ताकत है जो दौलत और संपदा की खदानें खोल सके, और ऐसे खजाने खोज सके जिन पर ध्यान नहीं दिया गया था और जिनके बारे में हमने पहले कभी सपने में भी नहीं सोचा था?

क्या दुनिया में कोई ऐसी शक्ति है जिस पर हम सेहत, खुशी और आध्यात्मिक ज्ञान पाने के लिए भरोसा कर सकें?

ज्ञानी गुरु इस शक्ति के होने की बात मानते
हैं और उन्होंने सच के नियमों और सिद्धांतों का असर दिखाया है जो इंसानियत के लिए काम करेंगे अगर वह उन्हें खुले दिमाग से आज़माए।

दुनिया में सफलता पूरी तरह से ट्रेनिंग और आत्मनिर्भरता पर निर्भर नहीं करती, बल्कि उपलब्ध मौकों का ज़्यादा से ज़्यादा फ़ायदा उठाने के पक्के इरादे पर भी निर्भर करती है।

ज़िंदगी के मौके अचानक नहीं मिलते; वे बनाए
और पैदा किए जाते हैं। इंसानों ने वे सभी मौके बनाए हैं जो उन्हें मिले हैं और हैं (चाहे इस ज़िंदगी में हों या बहुत पहले, जिसमें पिछले जन्म या जन्म शामिल हैं)। क्योंकि उन्होंने ये मौके बनाए हैं, इसलिए उन्हें इनका पूरा और सबसे अच्छे तरीके से इस्तेमाल करना चाहिए और इनका फ़ायदा उठाना चाहिए।

अगर हम अपनी कुदरती काबिलियत के अलावा, अपने रास्ते में आने वाली किसी भी रुकावट को दूर करने के लिए सभी मौजूद बाहरी तरीकों और रिसोर्स का इस्तेमाल करें, तो हम भगवान की दी हुई ताकतों को बढ़ाएँगे: वे बेहिसाब ताकतें जो हमारे होने की गहराई से निकलती हैं। हमारे पास दो बड़ी ताकतें हैं: समझ की ताकत और इच्छा शक्ति, और हमें इन दो पवित्र तोहफ़ों का पूरा इस्तेमाल करना चाहिए।

किसी इंसान की सफलता या असफलता उसकी आदतन सोच
के नेचर और पैटर्न पर निर्भर करती है। किसी इंसान की ज़िंदगी में क्या ज़्यादा पावरफ़ुल है: सफलता के विचार या असफलता के विचार? अगर ज़्यादातर समय सोच नेगेटिव है, तो कभी-कभी पॉज़िटिव विचार सफलता पाने के लिए काफ़ी नहीं होंगे। लेकिन अगर कोई

इंसान ईमानदारी से सोचता है, तो उसे वह मिल जाएगा जो वह ढूंढ रहा है और वह अपना लक्ष्य हासिल कर लेगा, भले ही उसे लगे कि वह अंधेरे में घिरा हुआ है।

हर इंसान खुद के लिए ज़िम्मेदार है। आखिरी
दिन कोई और उनकी तरफ से जवाब नहीं देगा या हिसाब नहीं देगा।

दुनिया में हमारा काम, जहाँ हमारे पिछले
कामों ने हमें पहुँचाया है, वह कुछ ऐसा है जो कोई और नहीं कर सकता और हमारा काम तभी सफल माना जाता है जब वह किसी तरह से हमारे साथी इंसानों की सेवा करे।

किसी भी प्रॉब्लम पर ज़्यादा सोचना या बार-
बार सोचना नहीं चाहिए। चीज़ों को कुछ समय के लिए शांत रहने दें, और वे अपने आप सुलझ सकती हैं। लेकिन, किसी को इतने लंबे समय तक शांत नहीं रहना चाहिए कि वह सोचने-समझने की काबिलियत खो दे। आराम के समय का इस्तेमाल गहरी सोच-विचार और आत्मा के अंदर शांत क्षितिज तक पहुँचने के लिए करना चाहिए।

जब आप खुद के साथ तालमेल में होते हैं, तो आप
जो कुछ भी करते हैं, उसके बारे में साफ सोच पाएंगे। भले ही आपके विचार बिखर जाएं, आप उन्हें इकट्ठा कर पाएंगे और उन पर फिर से फोकस कर पाएंगे। इस पवित्र तालमेल को पाने की काबिलियत कोशिश और प्रैक्टिस से हासिल की जा सकती है।

पॉज़िटिव सोच के अलावा, सफलता पाने के लिए विलपावर, कड़ी मेहनत और लगन ज़रूरी हैं। सभी बाहरी चीज़ें विलपावर का नतीजा होती हैं, लेकिन

इस पावर का इस्तेमाल अक्सर सोच-समझकर और समझदारी से नहीं किया जाता।

जैसे सचेत इच्छा होती है, वैसे ही एक
ऑटोमैटिक इच्छा भी होती है, और सभी कामों के पीछे चलाने वाली ताकत पक्का इरादा या विलपावर होती है, जिसके बिना कोई इंसान चल नहीं सकता, बोल नहीं सकता, काम नहीं कर सकता, सोच नहीं सकता, या महसूस नहीं कर सकता। इसलिए, विलपावर सभी कामों के पीछे की मोटिवेटिंग ताकत है, और इस एक्टिविटी का इस्तेमाल न करने का मतलब है शारीरिक और मानसिक रूप से पूरी तरह से इनएक्टिविटी और सुस्ती। इंसान अपने हाथ हिलाने के लिए भी विलपावर का इस्तेमाल करते हैं, और इस पावर का इस्तेमाल किए बिना जीना नामुमकिन है।

ऑटोमैटिक विलपावर, विलपावर का अनजाने में इस्तेमाल है। होश में विलपावर एक ज़रूरी एनर्जी है जिसमें पक्का इरादा और कोशिश होती है; यह ताकत पैदा करने वाली चीज़ है जिसे समझदारी और सोच-समझकर इस्तेमाल करना चाहिए। जब कोई इंसान अनजाने में, ऑटोमैटिक विलपावर के बजाय समझदारी से, सोच-समझकर विलपावर इस्तेमाल करना सीखता है, तो उसे यह भी पक्का करना चाहिए कि उसकी विलपावर का इस्तेमाल फायदेमंद और अच्छे तरीके से हो, न कि नुकसान पहुंचाने वाले मकसदों के लिए या छोटी-मोटी और बेकार चीजें पाने के लिए।

एक मज़बूत और असरदार इच्छाशक्ति बनाने के
लिए, किसी को उन चीज़ों को करने का इरादा और पक्का इरादा करना चाहिए जिन्हें वे पहले नामुमकिन समझते थे। आसान कामों से शुरू करें, और जैसे-जैसे आपका कॉन्फिडेंस, ताकत और विलपावर बढ़ेगा, धीरे-

धीरे ज़्यादा मुश्किल और चुनौतीपूर्ण काम करने की कोशिश करें।

सबसे पहले, यह पक्का करना होगा कि एक अच्छा और नेक लक्ष्य तय किया जाए, और उसे पाने के लिए पूरी ताकत और काबिलियत से कोशिश करनी होगी, और हार मानने या हार मानने से पूरी तरह मना करना होगा, चाहे रास्ते में कितनी भी रुकावटें क्यों न आएं।

किसी भी काम को तुरंत करने के लिए अपनी पूरी इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करना चाहिए और किसी नए एडवेंचर पर जाने से पहले एनर्जी बर्बाद नहीं करनी चाहिए या काम अधूरा नहीं छोड़ना चाहिए।

असलम अलैकुम

दूसरे लोगों की नैतिकता कैसे पढ़ें
दूसरों की नैतिकता की पढ़ाई करने से इंसान को
उन चीज़ों के बारे में ज़्यादा पता चलता है जो उसे अपना कैरेक्टर सुधारने में मदद कर सकती हैं। हालांकि, नैतिकता की नेगेटिव पढ़ाई करना सच्चाई और विवेक के खिलाफ है, और इसके बुरे नतीजे होते हैं।
हर कोई "सीक्रेट मोरैलिटी पुलिस" से बचता है, जिसका एकमात्र मकसद दूसरों को बेनकाब करना और बदनाम करना होता है। जो लोग दूसरों की बुराई करने में मज़ा लेते हैं, उनमें से कई खुद की बुराई बर्दाश्त नहीं कर सकते, भले ही उनके "शुद्ध" ज़मीर के अनुसार, उनमें वही कमियां और कमियां हों जिन्हें देखकर वे दूसरों में दुखी होते हैं। कैरेक्टर की स्टडी एक खास वजह से खास तौर पर ज़रूरी है: हमें लगातार दूसरों में अच्छे गुण

देखने और अपने अंदर उन गुणों को बढ़ाने की ज़रूरत है। मैं कैरेक्टर की स्टडी तब करता हूँ जब मुझे कुछ खास लोगों से डील करना होता है। लेकिन मेरा सिलेक्शन बिल्कुल अलग नज़रिए से होता है। कभी- कभी मैं किसी ऐसे इंसान को, जिसे मैं जानता हूँ कि वह बुरा है, अपने साथ रहने देता हूँ, इस उम्मीद में कि उसे फ़ायदा होगा। अगर वे अपने भले के लिए मेरी स्पिरिचुअल गाइडेंस पर रिस्पॉन्ड करते हैं, तो वे बेहतर के लिए बदल जाएँगे; अगर नहीं, तो मैंने अपनी पूरी कोशिश की होगी।
मैं उस डॉक्टर की तरह हूँ जो मरीज़ की मदद
करने के लिए खुद को बीमारी के सामने रखता है। सभी डॉक्टर यह रिस्क इसलिए लेते हैं क्योंकि वे सेवा और मदद करना चाहते हैं। यही बात स्पिरिचुअल डॉक्टर के बारे में भी सच है। वह दूसरों को देखने और उनकी कमज़ोरियों और दर्द को बताने का काम खुद करता है ताकि उनकी आत्मा को बेहतर बनाने में उनकी मदद कर सके।
जीसस ने कहा, "जज मत करो, वरना तुम पर भी जज
किया जाएगा" (और कुरान में हम पढ़ते हैं, "असल में, थोड़ा शक करना गुनाह है") यह गलत इरादे और दूसरों को नुकसान पहुंचाने की इच्छा से की गई आलोचना की साफ निंदा है। ऐसा व्यवहार कठोर होता है और लोगों के बीच दोस्ती और प्यार के माहौल को खराब करता है। आलोचना तब तक बिल्कुल बेकार है जब तक वह सच्चे प्यार से और जब दूसरा व्यक्ति चाहे, तब न की जाए। यह सिर्फ उस व्यक्ति की मदद करने के इरादे से की जानी चाहिए। जिन्होंने सेल्फ-कंट्रोल सीखा है, उन्हें दूसरों की मदद करने का हक है। इस नजरिए से, एथिक्स की पढ़ाई असरदार और फायदेमंद दोनों है।

कैरेक्टर की स्टडी की एक ब्रांच फिज़ियोग्नोमी पर आधारित है। ऐसा कहा जाता है कि किसी व्यक्ति के सभी खास गुण उसके शरीर में साफ दिखते हैं। इस बात को आम तौर पर नहीं कहा जा सकता क्योंकि सभी फिज़ियोलॉजिकल खासियतें या लक्षण साइकोलॉजिकल ज़िंदगी का सही अंदाज़ा नहीं लगा सकते।
अरस्तू ने कैरेक्टर को समझने के लिए फिजियोलॉजी को एक गाइड के तौर पर स्टडी किया। भारतीय गुरु इससे भी आगे और गहराई में जाते हैं। वे कहते हैं कि इंसानी ज़िंदगी के बेसिक आइडिया आँखों में दिखते हैं। और हालाँकि आँखें आत्मा के सबसे अंदरूनी राज़ खोलती हैं—न सिर्फ़ इस ज़िंदगी के बल्कि पिछले जन्मों के भी—सिर्फ़ एक ज्ञानी गुरु का दिमाग ही इन समझ को पढ़ और एनालाइज़ कर सकता है।
कभी-कभी आप सड़क पर चल रहे होते हैं और अचानक आपको किसी राहगीर की आँखों में कुछ दिखता है, और आप खुद से कहते हैं, "मैं उस इंसान के साथ कम्फर्टेबल महसूस नहीं करता" या "मुझे वह इंसान पसंद है," यह सिचुएशन पर निर्भर करता है।
आंखें पूरी कहानी बताती हैं। डर, गुस्सा, जलन, लालच, उदारता, प्यार, हिम्मत, रूहानियत, और सभी अच्छे-बुरे गुण आंखों में दिखते हैं। सीक्रेट एजेंट उनके चेहरे की मसल्स को कंट्रोल कर सकते हैं ताकि उनके एक्सप्रेशन उनके इरादों को न बताएं। लेकिन वे अपनी आंखों से शक को छिपा या हटा नहीं सकते (इसीलिए कुछ लोग काला चश्मा पहनते हैं!) हालांकि, योगी की आंखें शांत रहती हैं क्योंकि वह शांत, स्थिर दिव्य आत्मा का ध्यान कर रहा होता है।

चेहरे और शरीर के हर हिस्से की स्टडी की गई
है। सिर पर उभरे हुए उभारों को भी एनालाइज़ किया गया है। लेकिन शारीरिक बनावट हमेशा पूरी कहानी नहीं बताती, और अलग-अलग कल्चर अपने ऑब्ज़र्वेशन और स्टडी से अलग-अलग नतीजे निकालते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि ज़्यादा वज़न वाले लोग मौज-मस्ती करने वाले होते हैं और काम से दूर रहते हैं, जबकि पतले लोग ज़्यादा स्पिरिचुअल होते हैं।
सीज़र कैसियस से सावधान था, जिसे वह अपनी
सत्ता के लिए खतरा मानता था। कुछ लेखकों ने यह थ्योरी दी कि पतले लोग बहुत ज़्यादा सोचते हैं, इसीलिए उनमें मांस नहीं होता। हालाँकि, इतिहास बताता है कि पतले और मोटे दोनों तरह के लोग अच्छे शासक रहे हैं।
अगर आप अभी लगातार मोटे हैं, तो आप पहले भी कई बार मोटे रहे हैं (पिछले जन्मों में) या अगर आप लगातार पतले हैं, तो आप पिछले कई जन्मों में ऐसे रहे हैं। आपको पहले से (मोटा या पतला होने की) आदत विरासत में मिली है। और आप कुछ भी खाएं, वह सोच हावी रहती है और खुद को दिखाने में ज़्यादा काबिल होती है।
इंसानी स्वभाव को समझने के लिए बनाया गया एक साइंस, फिज़ियोग्नोमी एक सच्चा साइंस है, अगर हम यह मानें कि किसी इंसान के मन में उसके कई जन्मों में आए सभी विचार उसके शरीर में दिखाई देते हैं। हालांकि, इसके लिए एक ज्ञानी आध्यात्मिक गुरु की गहरी समझ की ज़रूरत होती है ताकि उस इंसान के शरीर की खासियतों को पूरी तरह और सही-सही समझा जा सके।
उदाहरण के लिए, सुकरात बहुत बदसूरत थे। एक
बार वे एक महान ज्योतिषी से मिले, जिसने उनसे कहा: "सुकरात, तुम सबसे बुरे और सबसे दुष्ट आदमी हो

जिसे मैंने कभी देखा है।" सुकरात के शिष्य ज्योतिषी से बहुत नाराज़ हुए, लेकिन उनके गुरु ने जवाब दिया: "तुम सही हो, मैं पहले ऐसा ही था, लेकिन भले ही मैंने अब समझदारी से उन बुरे गुणों पर काबू पा लिया है, लेकिन मैंने जो किया वह अभी भी इस शरीर पर अंकित है, जिससे यह भयानक दिखता है।" (यह हमें हर ज़माने के सबसे जाने-माने अरब लेखकों में से एक अबू बहर अल-जाहिज़ की याद दिलाता है, जिनके बारे में कहा गया था:)
अगर सुअर को दूसरी बार बदला जाए, तो भी वह अल-जाहिज़ के सुअर से कम बदसूरत होगा।
एक आदमी जो खुद नरक का विकल्प बनता है; वह हर कोने में धूल का कण है (ध्यान दें)
कोई भी दो चेहरे बिल्कुल एक जैसे नहीं होते।
हर चेहरा उन गुणों और खासियतों की वजह से अलग होता है जो इस जन्म और पिछले जन्मों में दिखे हैं। यह सिर्फ़ लोगों को उनके अभी के रूप-रंग, चाहे वे अच्छे हों या बुरे, के आधार पर अच्छा या बुरा आंकने की बात नहीं है। सेंट फ्रांसिस ऑफ़ असीसी शारीरिक रूप से आकर्षक नहीं थे, जबकि उनके शिष्य, ब्रदर मैसेडोनियस, एक सुंदर आदमी थे। लेकिन मैसेडोनियस में वह महान आध्यात्मिक सुंदरता नहीं थी जो सेंट फ्रांसिस में थी। फिजियोलॉजी से जुड़ी जांच की एक और ब्रांच पैथोग्नोमी है: इसमें किसी व्यक्ति की भावनाओं या उनके हाव-भाव, चेहरे के हाव-भाव और शरीर की हरकतों से अपनी भावनाओं को दिखाने के तरीके का मतलब निकाला जाता है, और कुछ घटनाओं पर उनके रिएक्शन का अध्ययन किया जाता है।
भावनाएं और आदतें किसी व्यक्ति की अपनी खासियतें बताती हैं, लेकिन ज़्यादातर लोगों में अपनी असली भावनाओं को छिपाने की काबिलियत आ जाती

है क्योंकि वे खुद को दूसरों के सामने नहीं दिखाना चाहते।
दो पतियों ने यह खबर सुनी कि उनकी पत्नियाँ
एक साथ डूब गई हैं। एक को बहुत दुख हुआ, जबकि दूसरा चुप रहा। हालाँकि, जिसने बाहर से दुख जताया, वह असल में अपनी पत्नी से कम प्यार करता था, जबकि पति के चेहरे के हाव-भाव से कोई परेशानी नहीं दिखी। इस तरह, पैथोजेनेसिस—असली भावनाओं और रिएक्शन को समझना—स्टडी का एक बहुत गहरा फील्ड है।
लोगों को उनके इमोशंस और फिजिकल अपीयरेंस के आधार पर ज़्यादा सही और भरोसेमंद तरीके से एनालाइज़ किया जा सकता है। मैं सबसे सही और भरोसेमंद एनालिसिस के लिए दोनों तरीकों को मिलाता हूँ। जो लोग मेरे पास ट्रेनिंग के लिए आते हैं, उन्हें खास सिचुएशन में रखा जाता है ताकि यह देखा जा सके कि उनका मन और इमोशंस कैसे रिएक्ट करते हैं। अगर वे नेगेटिव रिस्पॉन्स देते हैं, तो मैं उन्हें ठीक करने की कोशिश करता हूँ। लेकिन मैं ऐसा तभी करता हूँ जब वह व्यक्ति मुझसे सलाह माँगता है और मुझे उन्हें गाइड करने का अधिकार और परमिशन देता है।
कुछ लोग छोटी-छोटी वजहों से इमोशनल हो जाते हैं। वेस्टर्न म्यूज़िशियन आम तौर पर बहुत इमोशनल होते हैं, और ज़्यादातर वेस्टर्न म्यूज़िक इमोशनल होता है क्योंकि यह इंसानी प्यार की कहानियों के आस-पास घूमता है। इंडिया में, म्यूज़िक भगवान के कॉन्सेप्ट के आस-पास होता है, और यही इमोशन के तूफ़ानों को शांत करने और गहरी रूहानी शांति लाने की इसकी काबिलियत का राज़ है। इसका मतलब यह नहीं है कि सभी वेस्टर्न म्यूज़िशियन इमोशनल होते हैं या सभी इंडियन

म्यूज़िशियन स्पिरिचुअल होते हैं, हालांकि उनके होने की संभावना है। म्यूज़िशियन के लिए संस्कृत शब्द का मतलब है "भगवान की तारीफ़ करने वाला"। इमोशनल लोगों के साथ डील करते समय, आप शायद ही कभी उन पर भरोसा कर सकते हैं या उनके भरोसे पर भरोसा कर सकते हैं। आज वे आपके साथ हैं, और कल वे आपको छोड़ देते हैं या आपके खिलाफ हो जाते हैं। मैंने देखा है कि लोग आश्रम में आते हैं और कुछ ही दिनों में आपको अपनी अच्छी भक्ति का यकीन दिलाने की कोशिश करते हैं, लेकिन थोड़ी देर बाद वे चले जाते हैं और आप उन्हें फिर कभी नहीं देखते। दोस्ती टूटने और उसकी पवित्रता के उल्लंघन
से ज़्यादा दुख मुझे किसी और चीज़ से नहीं होता। जब मैं अपनी दोस्ती किसी को देता हूँ, तो मैं उसे कभी वापस नहीं लेता।
मैकेनिकल और सोचने वाले टाइप के लोगों में
फर्क करना आसान है। मैकेनिकल टाइप के लोग काम करना चाहते हैं, जबकि मैकेनिकल टाइप के लोग सोचना और सोचना चाहते हैं। दोनों की ज़रूरत होती है। मैकेनिकल टाइप के लोग तुरंत काम करना चाहते हैं और इसलिए उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति की ज़रूरत होती है जो उन्हें अपनी एनर्जी को आध्यात्मिक रूप से बेहतर बनाने वाले कामों में लगाने में गाइड करे। दोनों टाइप के लोगों को एक अच्छा बैलेंस बनाने में मदद करने के लिए, मैं मैकेनिकल टाइप के लोगों को ज़्यादा ध्यान करने और सोचने की सलाह देता हूँ, और मैं सोचने वाले टाइप के लोगों को ज़्यादा सोचने और काम करने की सलाह देता हूँ।
जो लोग ज़्यादा खाने, स्मोकिंग और शराब पीने जैसी बुरी आदतों के आदी हैं, उनके साथ सावधानी से पेश आना चाहिए, क्योंकि उन्हें अपनी इच्छाएँ पूरी करने से रोकने से सिर्फ़ गुस्सा बढ़ता है। अगर आप

किसी पेटू से खाना छीन लेंगे, तो वह नाराज़ हो जाएगा। इन गुलामों को होश में लाने की कोशिश करना बेकार है, जब तक कि वे सुधरने की सच्ची इच्छा न दिखाएँ।
जिनका मानसिक संतुलन है, वे ईश्वर को पहचान लेंगे। ब्रह्मांड का स्वामी मानसिक संतुलन के सिंहासन पर विराजमान है और इस संतुलन के माध्यम से, मानवता पूर्ण शांति का आनंद लेती है। भारतीय दर्शन के अनुसार, हर इंसान में तीन बुनियादी गुणों में से एक गुण हावी होता है: सत्व: यह आध्यात्मिक लोगों की खासियत है जो समझदारी से सही खाना खाते हैं, अच्छी आदतें अपनाते हैं और भगवान से प्यार करते हैं।
राजस: यह उन लोगों की खासियत है जो लगातार एक्टिव रहते हैं, जो मरने तक काम करते रहते हैं। तमस: यह उन लोगों की खासियत है जो अपनी
ज़िंदगी को झगड़े, गुस्सा, जलन, कामुक सुखों में डूबे रहने, आलस और लोगों के बीच कन्फ्यूजन और अफरा-तफरी से भर लेते हैं।
कोई भी आदत जो आध्यात्मिक तरक्की में रुकावट डालती है, उसे छोड़ना होगा, और साधक को अपने विचारों और कामों का मालिक होना चाहिए। बहुत कम लोग सच में जानते हैं कि उनका भला कहाँ है।
नीचे दिए गए तरीके का इस्तेमाल करके, आप किसी
भी इंसान को जज कर सकते हैं। 99 परसेंट लोग इस टेस्ट में फेल हो जाते हैं: किसी से भी कुछ करने को कहो—अपने भले के लिए—और वे ठीक उसका उल्टा करेंगे। क्यों? क्योंकि उनमें अपनी इच्छाओं को रोकने की ताकत नहीं होती। उनकी दुनियावी आदतें बहुत गहरी और ताकतवर होती हैं। अक्सर, लोग वह नहीं करते जो आप कहते हैं—तब भी जब उन्हें पता होता है कि यह उनके अपने भले के लिए है—यह साबित

करने के लिए कि आप उन पर असर नहीं डाल सकते। जो लोग खुद को बेहतर बनाना चाहते हैं, उन्हें उन लोगों के साथ रहना चाहिए जो खुद पर काबू रखने वाले और शांत हैं। ऊँचे आध्यात्मिक स्तर के लोगों से जुड़ने की कोशिश करें, और आपको बहुत फायदा होगा। कमज़ोर को मज़बूत लोगों के साथ रहना चाहिए, यहाँ तक कि सबसे मज़बूत लोगों के साथ भी! एक पहलवान तभी मज़बूत बनता है जब वह खुद से ज़्यादा ताकतवर किसी से कुश्ती लड़ता है।
कुछ लोग कहते हैं कि औरत बिल्ली जितनी चालाक होती है लेकिन आदमी लोमड़ी जितना चालाक भी हो सकता है बिल्ली पालतू कैनरी को खा जाती है और फिर ध्यान लगाने वाले योगी या किसी आदरणीय बुज़ुर्ग की तरह चुपचाप बैठ जाती है, और उस घिनौने काम में मासूमियत का नाटक करती है
कुछ लोगों को दूसरों की शांति और खुशी खत्म करने में मज़ा आता है। उनका मकसद परेशान करना और गुस्सा दिलाना होता है, और वे शिकारी भेड़ियों की तरह व्यवहार करते हैं, समाज में झगड़े और लड़ाई की तलाश में घूमते रहते हैं, उन्हें तब तक शांति नहीं मिलती जब तक वे शांति भंग न कर दें और तनावपूर्ण माहौल न बना दें।
कुछ प्रकार के लोगों की तुलना नीलकंठ से की
गई थी, जो हर समय चहचहाते रहते थे। ऐसा कहा जाता है कि पहले मनुष्य की रचना हुई, और फिर भगवान तुश्तरी ने चंद्रमा की कोमलता, हंस के स्तन से नीचे की कोमलता, फूलों की ताज़गी और नीलकंठ की चहचहाहट को लेकर इन सबको मिलाकर स्त्री की रचना की। पुरुष की खुशी अवर्णनीय थी। लेकिन थोड़ी देर बाद, वह तुश्तरी के पास गया और कहा, "कितनी सुंदर प्राणी है! मैं वास्तव में उसकी सराहना करता हूं, लेकिन वह लगातार बोलती रहती है और उसने मेरा जीवन

दुखी कर दिया है। कृपया, मेरे स्वामी, उसे वापस ले लें।" दो महीने बाद, आदमी तुश्तरी के पास वापस आया और कहा, "मैं बहुत दुखी हूं। कृपया उस स्त्री को मुझे लौटा दें" फिर, थोड़ी देर बाद, वह फिर आया और कहा, "कृपया उसे मुझसे ले लें"
बेचारा आदमी! वह उसके साथ नहीं रह सकता था,
लेकिन वह उसके बिना भी नहीं रह सकता था!
औरतें भी मर्दों के बारे में शिकायत कर सकती हैं। जब तक मर्द और औरत एक-दूसरे का नेचर नहीं समझेंगे, वे अनजाने में और बेवकूफी में एक-दूसरे को परेशान करते रहेंगे। भगवान की नज़र में वे बराबर हैं। कोई भी मर्द औरत के बिना पैदा नहीं होता, और न ही कोई औरत मर्द के बिना पैदा होती है। दोनों का फ़र्ज़ है कि वे अपने बाहरी और अंदरूनी गुणों के बीच बैलेंस बनाएं। मर्द इमोशन से ज़्यादा तर्क से गाइड होते हैं, जबकि औरतें इमोशन से ज़्यादा तर्क से चलती हैं। दोनों को ही तर्क और इमोशन के बीच एक साइकोलॉजिकल बैलेंस बनाने की कोशिश करनी चाहिए ताकि वे एक अच्छे और पूरे इंसान बन सकें।
कुछ लोग—ईश्वर मुझे यह कहने के लिए क्षमा करे—गधों की तरह व्यवहार करते हैं। कामुक दासता के परिणामों से अपने महान और लंबे समय तक पीड़ित होने के बावजूद, वे जिद्दीपन और लगातार अपनी बुरी आदतों को जारी रखते हैं। ऐसा लगता है कि उनकी याददाश्त बहुत कमजोर है। वे अपनी कामुक भोग-विलास के दर्दनाक परिणामों को जल्दी भूल जाते हैं और अपने अनुभवों से कुछ नहीं सीखते। इस संबंध में, वे मवेशियों की तरह हैं, या उससे भी बदतर! प्रकृति में, सभी तरह के जानवर हर भावना और
गुण दिखाते हैं लेकिन इंसान अपने अंदर उन सभी को समेटे हुए है। एक इंसान सांप, भेड़िये, लोमड़ी या

शेर की तरह काम कर सकता है। हमारे अंदर नर्क का सोर्स या स्वर्ग का सोता है। हमें अपने विचारों, शब्दों और कामों में स्वर्गदूतों जैसे गुण और अच्छे गुण दिखाना सीखना होगा।
जैसा कि हमने बताया है, आँखों, भावनाओं और शारीरिक बनावट को एनालाइज़ करके कैरेक्टर की स्टडी की जा सकती है, लेकिन सबसे बड़ा, सबसे शानदार और सबसे सही तरीका है अंदरूनी नज़र या सहज एहसास की मदद से कैरेक्टर की स्टडी करना। अगर आपकी भावनाएँ और मन शांत रहेंगे, तो आप हर उस इंसान के स्वभाव को समझ पाएँगे जिससे आप मिलते हैं या जिससे आप किसी न किसी तरह से बातचीत करते हैं, और आपकी भावना सहज और सच्ची होगी, और कोई भी आपको धोखा या गुमराह नहीं कर पाएगा।
मेरा काम ट्रेनिंग और मदद के लिए हर तरह के लोगों का स्वागत करना है। किसी की काबिलियत को एक ही एरिया तक सीमित रखना और उसे सिर्फ़ एक नज़रिए से एनालाइज़ करना गलत है। लेकिन चाहे वह इंसान बदले या वैसा ही रहे, समझ आपको सिर्फ़ उनकी आँखों, भावनाओं या चेहरे के हाव-भाव देखने से कहीं ज़्यादा बताएगी, चाहे उनका नेचर कुछ भी हो। समझ सबसे बड़ी एनालिटिकल पावर है। जैसे एक आईना अपने सामने रखी चीज़ को दिखाता है, वैसे ही जब आपका मन आईने की प्रॉपर्टी ले लेता है, तो आप अपनी आत्मा के आईने में दूसरों की असली खूबियाँ देखेंगे। अगर आप दूसरों की मदद करने, सोचने-समझने और शांत रहने की कोशिश करते हैं, तो आपके पास आने वाले या आपसे बात करने वाले हर इंसान का असली किरदार साफ़ और बेदाग हो जाएगा। आप पर शांति बनी रहे।

सार्वभौमिक ज्ञान के सागर से मोती

जैसे हम अपने रोज़ के खाने की न्यूट्रिशनल वैल्यू का ध्यान रखते हैं, वैसे ही हमें उन साइकोलॉजिकल न्यूट्रिएंट्स पर भी ध्यान देना चाहिए जो हम हर दिन अपने दिमाग को देते हैं।
* * *

महामारी, आपदाएँ और हिंसक बदलाव जो प्रकृति में होते हैं और अपने साथ बर्बादी, विनाश और बड़े पैमाने पर नुकसान लाते हैं, वे “भगवान का आदेश” नहीं हैं।
ये मुसीबतें इंसानी सोच और कामों की वजह से होती हैं। जहाँ भी इंसानी बुरे इरादों और गलत कामों की वजह से नुकसानदायक लहरों और वाइब्रेशन के जमा होने से दुनिया का अच्छाई और बुराई का वाइब्रेशन का बैलेंस बिगड़ता है, वहाँ अफ़रा- तफ़री मच जाती है और बड़े पैमाने पर तबाही होती है।
जब तक इंसान अपनी गलत सोच और कामों को ठीक
नहीं कर लेता, तब तक दुनिया युद्धों, मुसीबतों और दुखद घटनाओं से परेशान होती रहेगी। युद्ध भगवान का हुक्म नहीं होते, बल्कि बड़े पैमाने पर भौतिक स्वार्थ की वजह से होते हैं। अगर लोग खुद को निजी, औद्योगिक, राजनीतिक, आध्यात्मिक और राष्ट्रीय स्वार्थ से छुटकारा दिला लें, तो युद्ध खत्म हो जाएंगे।
जब भौतिक आत्मा इंसान की चेतना पर कब्ज़ा कर लेती है और सोच पर हावी हो जाती है, तो वह ट्रांसपेरेंट नेगेटिव रेडिएशन निकालती है। इन नेगेटिव वाइब्रेशन की कुल ताकत प्रकृति के इलेक्ट्रिकल बैलेंस को बुरी तरह नुकसान पहुंचाती है, जिससे भूकंप, बाढ़ और दूसरी आपदाएं आती हैं।

* * *

* * *

* * *

* * *

हे प्रभु , मैं प्रेम से भरे और लालसा से भरे
हृदय के साथ आपकी उपस्थिति के स्वर्ग में प्रवेश
करूंगा।
ये मेरी जलती हुई इच्छाएँ हैं जो मेरी आत्मा
के दरवाज़े खोल रही हैं और मुझे आपकी चमकती दिव्य
रोशनी को देखने के महान आनंद से भर रही हैं।

* * *

आम तौर पर , मुझे ऑर्डर देना पसंद नहीं है ,
क्योंकि जैसे ही आप किसी को कुछ न करने के लिए
कहते हैं , वह व्यक्ति उसे करने पर अड़ जाता है।
इसलिए , मेरा सुझाव है कि इंसान को सिर्फ़ खुद
को हुक्म देना चाहिए या मना करना चाहिए। मना किया
हुआ फल पहले मीठा लगता है , लेकिन आखिर में उसका
स्वाद कड़वा होता है। इसलिए , इंसान को सावधान
रहना चाहिए और किसी को भी अपनी आज़ादी और खुशी
चुराने नहीं देना चाहिए।

* * *

भगवान हमें याद रखते हैं , भले ही हम उन्हें
याद न रखें। अगर वह एक पल के लिए भी दुनिया को भूल
जाएं , तो दुनिया से सब कुछ मिट जाएगा।
भगवान के अलावा कौन इस धरती को स्पेस में
तैरता रख सकता है ? और कौन पेड़ उगा सकता है और फूल
?खिला सकता है
हाँ , भगवान ही हैं जो हमारे दिल को धड़काते
रहते हैं। वही हैं जो हमारा खाना पचाते हैं और हर
दिन हमारे शरीर के सेल्स को नया करते हैं। फिर भी
कितने कम लोग उन्हें याद करते हैं और उनका
!शुक्रिया अदा करते हैं , जिसके वे हकदार हैं

* * *

ऊपरी वायुमंडल के पीछे
सूरज की किरणों और सेल्स की धड़कन के पीछे

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

पूरे ब्रह्मांडीय परिवार के लिए
प्यार एक छिपी हुई आग है
ईश्वरीय आदेश से पिघलाया गया
ब्रह्मांड से खुरदरापन
और यह एक अदृश्य पदार्थ में बदल जाता है
शाश्वत प्रेम से
प्यार एक नदी की तरह है जो बिना रुके या
रुकावट के बहती है
विनम्र और ईमानदार आत्माओं की भूमि में
लेकिन यह आत्माओं की पत्थर जैसी चट्टानों से
लिपट जाता है
अहंकार , स्वार्थ और गर्व के साथ
क्योंकि वह इससे बाहर नहीं निकल सकता
और इसे पार करना

* * *

जो लोग परमेश्वर को जानते हैं , उनमें कोई
इच्छा नहीं होती
दूसरों के दिलों में अपनी जगह बनाने के लिए
या वे महान प्रतीत होते हैं
क्योंकि उनकी एकमात्र इच्छा आध्यात्मिक
चेतना को जगाना है
चाहने वालों की आत्माओं में
और उनकी प्रेरणा ईश्वर से प्रेम करना और उनकी
ओर मुड़ना है

* * *

एक बार की बात है , एक गूंगा आदमी शहद खा रहा
था , और किसी ने उससे शहद के स्वाद के बारे में
पूछा
हालांकि गूंगा आदमी बोल नहीं पा रहा था ,
लेकिन उसने ऐसी हरकतें कीं जिससे सवाल पूछने वाले
को समझ आ गया कि शहद मीठा है।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

मैं अपना प्यार तुम्हारी अनंतता के पवित्र
स्थान में डालता हूँ
और मैं तुम्हारे लिए अपनी आत्मा के भजन गाता
हूँ
और मैं अपने दिल की गहरी भावनाएँ आप पर
ज़ाहिर करता हूँ
अत्यधिक प्रेम और निरंतर लालसा के कारण

* * *

धन्य हैं वे लोग जिनकी अच्छे कामों के लिए
दूसरे लोग बुराई करते हैं , क्योंकि हमेशा की खुशी
का स्वर्ग उनका इंतज़ार कर रहा है जो शान और
इज्ज़त के साथ जीते और मरते हैं।
धिक्कार है उन लोगों पर जो स्वार्थ ,
मौकापरस्ती , जलन और दुश्मनी से प्रेरित होकर ,
अच्छे काम करने वालों को नुकसान पहुँचाने की
कोशिश करते हैं।
मज़ाक , ताना , गपशप, बदला , भेदभाव और झूठ बुराई
के ज़हरीले भाले हैं जो अपने मालिक पर पलटकर उसे
सबसे ज़्यादा नुकसान पहुँचाते हैं।

* * *

इंद्रियां , जो भगवान से निकलने वाली चेतना और
ऊर्जा से अपना अस्तित्व पाती हैं , हमें दुनिया
दिखाती हैं और आत्मा को उसके स्रोत और बाकी
सृष्टि से एक अलग इकाई के रूप में दिखाती हैं।
फिजिकल शरीर ने आत्मा को कैद कर लिया है , जो
यूनिवर्सल आत्मा का एक प्रतिबिंब है। भूलने की
वजह से , आत्मा अब अपने दिव्य सार को याद नहीं
रखती , बल्कि अपने फिजिकल शरीर को ही अपना असली
रूप मानती है। इसलिए , वह अपनी सभी कमियों को अपना
लेती है और अपनी सीमाओं और कमियों का श्रेय खुद
को देती है। ऐसी हालत में आत्मा को "ईगो " या
"सेल्फ " कहा जाता है।

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

पूरी संतुष्टि मिलती है जो कोई और चीज़ नहीं दे
सकती।
सिर्फ़ प्यार ही दुनिया को असली कामयाबी
दिलाएगा। अगर सभी देश एक -दूसरे से प्यार करें और
एक-दूसरे की मदद करने के लिए तैयार रहें,
ज़बरदस्ती और गलत तरीकों का इस्तेमाल करके नहीं,
बल्कि प्यार और दया से, तो दुनिया के हर कोने में
अच्छाई, कामयाबी और खुशहाली होगी।

* * *

मनुष्य प्रतिबंधों की जकड़ में रहता है
उसे कैसे पता कि अगले ही पल उसे चोट नहीं
?लगेगी, या कोई उसका दिल नहीं तोड़ेगा
एकमात्र सच्ची सुरक्षा महान लोगों द्वारा
प्राप्त सुरक्षा है। ऐसी सुरक्षा रखना और इसे
दूसरों को देना ही एकमात्र सच्ची स्वतंत्रता और
सर्वोच्च ज्ञान है।

* * *

ईश्वर अस्तित्व में सबसे प्यारी चीज़ है
आपका दिल जो भी चाहता है, वह आपको भगवान में
मिलेगा। मैंने अपनी ज़िंदगी का एक भी पल बर्बाद
नहीं किया है, और मैंने वह सब कुछ छोड़ दिया है जो
मुझे भगवान से दूर करता है, और मुझे वह खुशी मिली
है जो मुझे किसी और चीज़ में नहीं मिली।
मैं दिव्य चेतना की स्थिति में रहता हूँ और
मैं चाहता हूँ कि जो लोग चाहें, वे भी उसी स्थिति
का अनुभव करें जिसमें मैं रहता हूँ।
मैं उन सभी लोगों को भी अपना प्यार देना
चाहता हूँ जिन्होंने मुझे अपना प्यार दिया है,
उनके साथ भगवान का प्यार और उनकी मौजूदगी की कृपा
बाँटकर।

* * *

मैं ब्रह्मांडीय समुद्र का झाग हूँ

आनंद की गहराइयों से निकलता हुआ
मैं नाचती हुई खुशी की एक धारा हूँ
अत्यधिक खुशी की लहरों के ऊपर
मैं अपनी पूरी कोशिश कर रहा हूँ
ताकि मैं आनंद का सबसे बड़ा सागर बन सकूँ
मेरी खुशी की लहरें अनंत तक फैलें
और हर दिशा में फैल जाना
आखिरकार कॉस्मिक आनंद के दिल में आराम करने
!के लिए

* * *

लोग जीवन का सिर्फ़ बीच का हिस्सा ही देख
पाते हैं ; जीवन की शुरुआत और अंत उनसे छिपा होता
है

यह सोचना गलत है कि मौत ही अंत है
क्या यह सोचा जा सकता है कि हम , जिन्हें
बुद्धि , होशियारी और जीवन से भरपूर वरदान मिला
!?है , मौत के समय सो जाने के साथ ही खत्म हो जाएंगे
इंसान पूरी तरह से क्रिएटिव आइडिया और
स्पिरिचुअल चेतना का एक समूह है , और मौत में उस
अमूर्त समूह और उस कोमल चेतना को खत्म करने की
ताकत नहीं है।

* * *

अगर आप भगवान से सच्चे और बिना किसी शर्त के
प्यार करते हैं , तो वह दूसरों के मन में भी अपने
विचार डालेंगे , और वे मन आपकी इच्छाओं को पूरा
करने का ज़रिया बन जाएंगे , भले ही आपने उन्हें
किसी को बताया न हो।
इसलिए , जिस स्पिरिचुअल मैग्नेटिज़्म से आप
किसी भी चीज़ को अपनी ओर खींच सकते हैं , वही
आकर्षण है जिसे आप डेवलप करना चाहते हैं।
जब आप अच्छी , अच्छी और साफ़ चीज़ों की इच्छा
करते हैं , तो आप दिव्य चुंबकत्व को आकर्षित

करेंगे जो आपको अच्छी चीज़ें और आशीर्वाद देगा
जहाँ से आप जानते हैं और जहाँ आप नहीं जानते हैं।

* * *

अगर चोरों, ड्रग एडिक्ट्स और शराबियों से पूछा जाए कि क्या उन्हें अपनी लाइफस्टाइल पसंद है, तो उनका जवाब शायद "बिल्कुल नहीं" होगा। उन्हें लगा कि जब वे अपने गलत कामों को शुरू करेंगे, तो वे खुश रहेंगे। लेकिन उन्हें कभी एहसास नहीं हुआ कि उनके कामों के नतीजे उनके लिए नुकसानदायक और नुकसानदायक होंगे। इसीलिए मेरा दिल दुखता है और मैं उन लोगों के लिए आंसू बहाता हूं जो गलतियां करते हैं, क्योंकि भगवान की कसम, वे असल में मैं ही हूं और अगर भगवान की मुझ पर दया न होती, तो मैं भी उनके जैसा होता। बुराई खुद एक तरह का नशा है। इसीलिए हमारे पास खास शरणस्थल होने चाहिए जहाँ गलत काम करने वाले लोग ईमानदारी से जीना और सही सोचना सीखें। जेल रिहैबिलिटेशन के लिए सही जगह नहीं है। ऐसे लोगों को असरदार, पॉजिटिव लोगों के आस-पास रहने की ज़रूरत होती है जो उनकी मदद कर सकें।

* * *

आपके स्टेशन जॉय से
मैं हर दिन आपकी मीठी, सुरीली धुनें सुनता हूँ
जो मेरे दिल को जाना-पहचाना और प्यारा लगता है
पहले, मैंने आपके पवित्र स्टेशन को सुनने की कोशिश की थी
लेकिन आपका प्रोग्राम बहुत दूर लग रहा था
मेरे छोटे-छोटे विचारों की सीमा से परे
लेकिन ध्यान की कुंजी को कई बार छूने के बाद
मैं आपके साथ घुल-मिल गया

तुम ईथर के पंखों पर सवार होकर मेरे पास आए
तुम दया की धुन बजा रहे थे
और मन की शांति

* * *

विचार आत्मा के झरनों से बहने वाली नदियाँ
हैं

भगवान के साथ तालमेल बिठाना सबसे बड़े और
सबसे ज़रूरी कामों में से एक है
भगवान आत्मा की गहराई से निकलने वाली दिल की
भाषा सुनते हैं
लोग सोचते हैं कि भगवान उनकी प्रार्थनाओं का
जवाब नहीं देते क्योंकि उन्हें यह एहसास नहीं
होता कि भगवान कभी -कभी ऐसे तरीके से जवाब देते
हैं जो उनकी उम्मीदों और उनकी माँग से अलग होता
है।

वह हमेशा उनकी इच्छाओं के अनुसार जवाब नहीं
देते , जब तक कि वे उनकी पूरी इच्छा के साथ तालमेल
में न हों।

* * *

मैं फूलों के दिल से अमृत पीऊंगा
और मैं मुलायम रेशमी कालीन पर लेट जाऊँगा
या सुनहरी तितलियों के पीछे भागो
मैं पहाड़ियों और पहाड़ी मोड़ों के बीच
घूमना चाहता हूँ
हल्की , ताज़ा रात की हवा के साथ
डेज़ी और एनीमोन के बीच
ओस की बूंदों से सजा हुआ
मैं एक पल रुककर उस समझदार खुशबू को सलाम
करूँगा
हिलती डालियों वाले पेड़ों से आने वाली
खुशबू

[illegible]

* * *

[illegible]

उस मानसिक ताकत में दिलचस्पी लेनी चाहिए जो ऐसे हिम्मत वाले और रोमांचक काम को मुमकिन बनाती है।

हम सभी जानते हैं कि एक्सीडेंट , बीमारी और गलत आदतों से होने वाले शारीरिक दर्द और परेशानी क्या होती है। और कौन इस बात से इनकार कर सकता है कि शारीरिक दर्द की कीलों पर बिना असर हुए लेटने ?की काबिलियत ज़िंदगी की एक ब्लेसिंग है

जो कोई भी चेतना की ऐसी स्थिति में पहुँच जाता है जिससे उसे यह एहसास हो जाता है कि वह शरीर नहीं है , उसे दर्द महसूस नहीं होगा। जो अपने मन को कंट्रोल कर लेता है , वह दर्द से मुक्त हो जाता है और शरीर पर पूरा कंट्रोल पा लेता है।

ज़ाहिर है , यह रातों -रात नहीं होगा , लेकिन लगातार कोशिश करने से कमाल होता है।

* * *

हमें बिना घबराए ज़िंदगी और मौत को स्वीकार करना चाहिए , और इस ज़िंदगी के सबक का पूरा फ़ायदा उठाना चाहिए ताकि हम अगली ज़िंदगी को जान सकें। इस ज़मीन के आगे अनगिनत जगहें हैं जहाँ हम अपने उन प्रियजनों से फिर मिलेंगे जिन्हें हमने हमेशा के लिए खो दिया था।

बेशक , हमें मौत नहीं मांगनी चाहिए या उसे पाना नहीं चाहिए , लेकिन जब वह आए , तो हमें यह समझना चाहिए कि यह आखिरी परीक्षा है जो हमें ग्रैंड प्राइज़ पाने के काबिल बनाती है।

* * *

जब साधक को भगवान को खोजने की अहमियत का एहसास होता है , तो वह हिचकिचाता नहीं है , बल्कि अपना इरादा और पक्का करता है और अपने मन को अपने पवित्र लक्ष्य पर फोकस रखता है।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

खुशी के दोस्तों , अपने ऊंचे लक्ष्यों , अपने
नेक कामों और ऊंचे विचारों के सिंहासन पर खुद को
ताज पहनाओ , और तुम हर विचार और हर एहसास में भगवान
को खुशी के रूप में महसूस करोगे।
हमें अचेतन की मिट्टी में दिव्य प्रेम का
पेड़ भी लगाना चाहिए। जब हम उस प्रेम को महसूस
करेंगे , तो डर दूर हो जाएगा और भगवान की मदद से
चिंताएं दूर हो जाएंगी।

* * *

यह कहना कि कोई जन्म से ही कमज़ोर इरादों
वाला होता है और मज़बूत नहीं बन सकता , गलत है ,
क्योंकि इस बात की संभावना है कि वह व्यक्ति महान
बन सकता है और जीवन के सभी पहलुओं में शानदार
चीज़ें हासिल कर सकता है।

* * *

हमेशा के लिए
?हे अनंत काल , क्या वह दिन कभी आएगा
जहाँ मैं बिना किसी रुकावट के आपसे पूछताछ
करूँगा
और मैं तुम्हें अनगिनत सवाल भेजता हूँ
!?और मुझे आपसे जवाब मिलेगा
कमज़ोर , पतले खरपतवार कैसे उगाएँ
उनके सिर बिना झुके ऊपर उठे हुए हैं
और प्रचंड तूफानों से हिले बिना
जो ऊँचे पेड़ों को उखाड़ देता है
और बड़े -बड़े स्ट्रक्चर नष्ट हो जाते हैं
!और विशाल समुद्र में हलचल मच गई है
?पहली चिंगारी ने उसकी आँखें कैसे झपकाईं
और पहला पेड़ दिखाई दिया
और पहली मछली
और पहला पक्षी
?और पहला बच्चा

?उनका पहला दौरा कब हुआ था
यह भूतल वाला घर
!?अजूबों का घर
मैं तुम्हारा हाथ पकड़ने के लिए कितना तरसता
हूँ
जिसने समुद्र और भूमि को आकार दिया
!हे अनंत काल

* * *

दुनिया ज़्यादातर अंधेरी है , लेकिन जब हम उन
लोगों को देखते हैं जिनके चेहरे खुशी की चमक से
चमकते हैं
उनकी मुस्कान हमारी उदासी दूर कर देती है और
हमारी चिंताओं को ऐसे दूर कर देती है जैसे अंधेरे
में एक दीया चमकता है।
उसके प्रकाश के सामने अँधेरा फीका पड़ जाता
है
हमारे चेहरों से रूह की मुस्कान चमकने दो।
प्यार की हवा हमारी मुस्कान को ले जाए और उदास
दिलों में बिखेर दे , ताकि उन मुस्कुराहटों की
रोशनी दूसरों के दिलों से अंधेरा दूर कर सके।

* * *

दूसरों की भावनाओं का ध्यान रखना सबसे
बढ़िया गुणों में से एक है , और यह एक व्यक्ति को
सबसे ज़्यादा अपील देता है।
उदाहरण के लिए , अगर कोई प्यासा है , तो जो
व्यक्ति दूसरों के बारे में सोचता है , वह उसकी
ज़रूरत को समझेगा और उसे पानी पिलाएगा।
भावनाओं का ध्यान रखने का मतलब है दूसरों के
बारे में जानना और उनके बारे में सोचना
जो लोग दूसरों का सम्मान करते हैं और उनकी
भावनाओं की कद्र करते हैं , वे सहज रूप से जानते
हैं कि उन्हें क्या चाहिए

* * *

एक शिष्य को अपनी आध्यात्मिक राह पर चलते
रहने की अपनी क्षमता पर शक था। उसे हिम्मत देने
:के लिए गुरु परमहंस ने उससे कहा
ईश्वर दूर नहीं , बल्कि पास है , और मैं उसे हर "
"जगह मौजूद देखता हूँ
छात्र ने विरोध करते हुए कहा , "लेकिन आप एक
"!ऐसे टीचर हैं जो भगवान को जानते हैं , सर
:टीचर ने जवाब दिया
सभी आत्माएं बराबर हैं , और आपमें और मुझमें "
सिर्फ़ इतना फ़र्क है कि मैंने कोशिश करके भगवान
को यह साबित किया कि मैं उनसे प्यार करता हूँ ,
"इसलिए उन्होंने खुद को मेरे सामने प्रकट किया।

* * *

जब कोई इंसान बहुत मज़ेदार फ़िल्म देखने में
खो जाता है , तो वह बाकी सब कुछ भूल जाता है और उसका
ध्यान सिर्फ़ फ़िल्म पर होता है।
और ऐसा ही उस व्यक्ति के साथ होता है जो ईश्वर
के प्रेम में आसक्त हो जाता है , जो अपने प्रियतम
के अलावा सब कुछ भूल जाता है।
आम इंसान में भगवान की मौजूदगी को महसूस करने
की इतनी चाहत और तड़प नहीं होती , क्योंकि मन
भगवान की जगह दुनियावी चीज़ों पर ध्यान देने का
आदी होता है।
अगर फिल्में , सेक्स और दुनियावी सुख किसी
इंसान का ध्यान खींच सकते हैं , तो भगवान का क्या ,
जो खुशी का सोर्स है और दुनिया की सबसे मज़ेदार
!चीज़ है
लेकिन समस्या यह है कि ज़्यादातर लोग भगवान
को जानना नहीं चाहते , और अगर आप उन्हें जान भी
लें , तो आप पाएंगे कि घंटे बीतते -बीतते आप एक बहुत
बड़े आध्यात्मिक आनंद में डूबे रहते हैं।

* * *

* * *

* * *

कुछ नहीं। यह इंद्रियों से बंधे हुए जीने की हालत है।

और जो लोग दिमागी और कारीगरी के कामों, खेती, व्यापार, खरीदने-बेचने, और आम तौर पर असल ज़िंदगी से जुड़ी हर चीज़ के ज़रिए सेवा करते हैं। वे हमेशा काम निपटाने में बिज़ी रहते हैं, और ज़िंदगी में उनकी एकमात्र चिंता पैसा कमाना है, जिसे वे अक्सर सेक्सुअल प्लेज़र पर उड़ा देते हैं।

इनमें क्रिएटिव स्वभाव वाले ज़्यादा डेवलप्ड लोग शामिल हैं

ऐसे लोग हैं जिनमें मैनेजर और एग्जीक्यूटिव टैलेंट है, जो पैसे कमाने और प्रोफेशनल लाइफ में सफलता पाने का अनुभव करने के बाद जीवन के रहस्यों को समझने के लिए काम कर रहे हैं। वे इंद्रियों के हुक्म पर काबू पाने के लिए सेल्फ-कंट्रोल पर भरोसा करते हैं, ज़िंदगी को ज़्यादा गंभीरता से लेते हैं, और नुकसानदायक आदतों से लड़ने, खुद पर राज करने और ज़िंदगी को सही दिशा में मोड़ने में विश्वास करते हैं।

कुछ लोग सोचने-समझने वाले होते हैं, जो स्वभाव से आध्यात्मिक होते हैं और दूसरों को प्रेरणा देने वाले ऊंचे विचार दे सकते हैं।

* * *

सिर्फ़ भगवान ही दुनिया और इंसानियत को परेशान करने वाली बुराइयों को ठीक कर सकते हैं, लेकिन इंसानियत को भगवान की मौजूदगी को पहचानने और अपने अंदर भगवान की बहुत अच्छाई दिखाने की कोशिश करनी चाहिए।

:सुनिश्चित होना

हर सुबह मैं अपना शरीर, अपना मन और अपनी हर काबिलियत आपको देता हूँ, हे अनंत बनाने वाले, आप

[illegible]

¿[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

¡

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

में नए और अच्छे बीज बनेंगे , और ये बदले में तय करेंगे कि भविष्य में हमारी ज़िंदगी कैसी होगी।

* * *

विचार के नकारात्मक और सकारात्मक परिणाम

विचार बहुत धोखा देने वाले होते हैं , क्योंकि वे नेगेटिव और पॉजिटिव दोनों तरह के नतीजे दे सकते हैं।

मुझे आज भी याद है एक बार मेरी एक बहन के गले में खराश थी , और मैंने पहले कभी इतना ज़्यादा गला खराब नहीं देखा था ; वह कुछ खा या निगल नहीं पा रही थी।

उसने मुझे पुकारा और रोते हुए कहा , "प्लीज़ "मेरी मदद के लिए कुछ भी करो।

मैं उसके लिए कुछ खाना लाया और उसे खाने के लिए कहा। उसे पता नहीं था कि मेरा हाथ उसके गले को छू रहा था , जहाँ मैंने अपनी मेंटल एनर्जी को फोकस किया।

अचानक उसने पाया कि वह बिना किसी दर्द के खाना खा रही है , और उसका गला ठीक होने पर वह बहुत खुश हुई।

मेरे जाने के बाद , वह उठी और शीशे में अपना गला देखा , और जब उसने देखा कि छाले अभी भी वहीं हैं , तो दर्द वापस आ गया और वह चीखने लगी।

जब मैं घर पहुंचा और उसे दर्द में देखा तो "?मैंने उससे पूछा , "तुमने क्या किया "उसने जवाब दिया , "मैंने अपने गले में देखा

मैंने उससे कहा : "मैंने देखा कि भगवान की रोशनी में तुम्हारा गला ठीक था , और इसीलिए तुम्हारी हालत सुधर गई , लेकिन तुमने बीमारी देखी , "और इसीलिए तुम्हें दर्द हो रहा है।

"फिर मैंने उससे कहा , "यह पानी पी लो

क्योंकि उसका मन समझने लायक था, इसलिए वह पानी निगल पाई और ठीक हो गई, और उसने फिर कभी शीशे में अपना गला नहीं देखा।

इस तरह, सोच एक अहम भूमिका निभाती है। न्यूरोलॉजिकल बीमारियों के मामले में—जो अक्सर गलतफहमियों की वजह से होती हैं—मन की ताकत का सही इस्तेमाल करने पर यह तेज़ी से ठीक हो सकता है।

नोट : इस कहानी का मतलब यह नहीं है कि आपको डॉक्टर के पास नहीं जाना चाहिए या इलाज नहीं करवाना चाहिए, इसलिए स्पष्टीकरण की ज़रूरत है

* * *

:हमें यह कहने में सक्षम होना चाहिए इस सीमित शरीर के पीछे, मैं परम और असीमित को " "महसूस करता हूँ

मैं तब तक लेक्चर नहीं देता जब तक मुझे यह महसूस न हो कि भगवान मेरे साथ हैं, और न ही मैं तब तक सिखाता हूँ जब तक मैं उनके साथ पूरी तरह से तालमेल में न हो जाऊँ। और जब मैं उस लेवल से बोलता हूँ, तो मुझे पता है कि जो लोग मुझे सुनेंगे वे जो कुछ भी सुना है उसे कभी नहीं भूलेंगे।

जो लोग लगे रहेंगे वे परमेश्वर को जान जाएँगे, और मुझे उम्मीद है कि जो लोग अपनी खोज जारी रखना चाहते हैं वे उनकी धन्य उपस्थिति को महसूस करेंगे।

* * *

खुशी की इच्छा सभी इच्छाओं में सबसे मजबूत है सच्ची और हमेशा रहने वाली खुशी सिर्फ़ भगवान में मिलती है, और जब आप उनकी मौजूदगी को महसूस करते हैं, तो आप बहुत खुशी से भर जाते हैं—एक ऐसी खुशी जो किसी और चीज़ में नहीं मिल सकती

* * *

* * *

* * *

* * *

व्यक्ति को परेशान करती है और उसे एक अजीब घटना लगती है।

* * *

लोहार के भारी हथौड़े में अपनी कोई ताकत नहीं होती, जब तक वह उसे हाथ से उठाकर नीचे नहीं गिराता, वह अपनी जगह पर ही रहता है, इस्तेमाल नहीं होता।

लेकिन इंसान के पास अपनी मर्ज़ी से काम करने की आज़ादी है, ताकि वह भगवान के हाथों में एक अच्छा ज़रिया और एक नेक औज़ार बनना चुन सके।

भगवान नहीं चाहते कि इंसान सख़्त, बेजान हथौड़े बनें, बल्कि वे चाहते हैं कि इस धरती पर भगवान के मकसद को पूरा करने के लिए अपनी मर्ज़ी का इस्तेमाल करें।

* * *

पैसा ज़रूरी नहीं कि अच्छे टेस्ट की निशानी हो। बहुत से अमीर लोग ऐसी चीज़ें खरीद लेते हैं जिनकी उन्हें ज़रूरत नहीं होती, और फिर वे उनके घरों में बेकार और बेकार ढेरों में जमा हो जाती हैं।

घर को आकर्षक बनाने के लिए आपको बहुत ज़्यादा पैसे की ज़रूरत नहीं है; पसंद ही मुख्य चीज़ है लेकिन घर को सुंदर बनाने का विचार कुछ लोगों को बहुत पसंद आता है, इसलिए वे इसके प्रति जुनूनी हो जाते हैं और खुद को भौतिक चीज़ों तक सीमित कर लेते हैं।

जिस किसी को भी जमा हुए और अर्जेंट बिल भरने होते हैं, उसे एक आसान ज़िंदगी और पैसे के दबाव से आज़ादी चाहिए होती है।

लेकिन वह आज़ादी आलस और बेकार काम करने से, या बिना किसी वजह या लॉजिक के सब कुछ छोड़ देने से नहीं मिलेगी।

एक बार ऐसा हुआ कि एक आदमी को बहुत बड़ा
:नुकसान हुआ और उसने कहा
ओह, अफ़सोस ! मैंने अपना भाग्य खो दिया है और "
मेरी पत्नी ने मुझे छोड़ दिया है , इसलिए मैंने सब
"कुछ छोड़कर एक साधु बनने का फ़ैसला किया है
मेरे दोस्तों , इस आदमी ने सब कुछ पीछे नहीं
!छोड़ा , बल्कि सब कुछ उसे छोड़कर चला गया
खुशी पाने के लिए साइकोलॉजिकल माहौल और
संतुष्टि की भावना दो ज़रूरी चीज़ें हैं।
सभी इच्छाओं की जांच और उन्हें छांटने के
:बाद , यह कहना संभव है
ज़रूरी चीज़ें पाने में कोई मुश्किल नहीं "
"है , और उन्हें न पा पाना गलत है

* * *

:एक छात्र ने पूछा
सर, भगवान को जानने के लिए मुझे क्या करना "
"?होगा
:गुरु परमहंस ने उत्तर दिया
खाली समय के हर पल में , उसके गहरे विचारों में
डूबो , उससे दिल से दिल , रूह से रूह की बातें करो
वह निकटता से भी अधिक निकट है और प्रेमी से भी
अधिक प्रिय है। मैं उसे वैसे ही प्यार करती हूँ
जैसे एक कंजूस धन को करता है , और मैं उसे एक प्रेम
में पागल , अपनी प्रेमिका के प्रति आसक्त व्यक्ति
के प्रेम से प्यार करती हूँ , जैसे एक डूबता हुआ
व्यक्ति हवा के एक झोंके के लिए प्यार करता है।
जब आप अपनी बहुत ज़्यादा चाहत और गहरी तड़प
ज़ाहिर करेंगे , तो वह आपके पास आएगा।

* * *

हमारी सारी कोशिशें न सिर्फ़ अच्छी सेहत और
सामान की सुरक्षा पाने के लिए होनी चाहिए , बल्कि
ज़िंदगी का मतलब खोजने के लिए भी होनी चाहिए।

जब मुश्किलें हम पर हावी हो जाती हैं , तो हम
सबसे पहले अपने आस -पास की चीज़ों की तरफ देखते
हैं , और वे सभी चीज़ें करने की कोशिश करते हैं
जिनसे हमें लगता है कि मदद मिल सकती है।
लेकिन जब हम किसी ऐसी जगह पहुँच जाते हैं
जहाँ हम कहते हैं , "मेरी सारी कोशिशें फेल हो गईं ,
अब मैं और क्या कर सकता हूँ ?" तो हम अपनी प्रॉब्लम
का असरदार सॉल्यूशन खोजने के बारे में सीरियसली
सोचना शुरू कर देते हैं।
जब हम अपने विचारों में गहराई से उतरते हैं ,
तो भगवान की मदद से हमें अपने अंदर से जवाब मिलता
है। यह अपने आप में एक तरह की प्रार्थना का जवाब
है।

* * *

:शिक्षक परमहंस ने कुछ छात्रों से कहा
ज़िंदगी के बारे में नेगेटिव सोच से सावधान "
रहें। जब आपके आस -पास इतनी सुंदरता है , तो आप कचरे
"?के ढेर पर इतना ध्यान क्यों देते हैं
कोई कला , संगीत और साहित्य के सबसे शानदार "
उदाहरणों में गलती निकाल सकता है , लेकिन क्या
उनके आकर्षण और शान का आनंद लेना बेहतर और
"?ज़्यादा फायदेमंद नहीं है
जीवन का एक अच्छा पहलू और एक अंधेरा पहलू "
होता है क्योंकि रिलेटिविटी की दुनिया रोशनी और
"परछाई पर आधारित है
अगर आप अपने विचारों को बुराई से भरने "
"देंगे , तो आप अपने ऊपर बुराइयां और बुराई लाएंगे
हर चीज़ में सिर्फ़ अच्छाई ढूंढो , ताकि तुम "
"सुंदरता की भावना को अपना सको

* * *

:गुरु परमहंस ने शिष्यों के एक समूह से कहा

हैं , और स्पिरिचुअल रूप से एडवांस्ड लोग मेंटल चमत्कार करते हैं। साइंटिफिक चमत्कारों के इस युग में , जिसमें अकल्पनीय इन्वेंशन और इनोवेशन की बाढ़ आ गई है , साइंटिस्ट को स्पिरिचुअल समझ वाले लोगों द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले स्पिरिचुअल नियमों की स्टडी में और गहराई से जाना चाहिए। आध्यात्मिक चमत्कार या ईश्वरीय कृपा बस अलौकिक ब्रह्मांडीय नियमों का इस्तेमाल है। आम इंसान को ये काम चमत्कारी लगते हैं , लेकिन असल में , ये किसी छिपे हुए , ऊंचे नियम का इस्तेमाल होते हैं।

***

मैंने अरबों तारों की खूबसूरती का स्वाद चखा
है
अंतरिक्ष की विशालता में बिखरे हुए
और मासूम खुशियों से मैंने अमृत चूसा
और मैंने एक चूल्हा बनाया जिसमें मैंने अपने
सारे दुख जला दिए
और मैं रोशनी की मशालें लेकर चला
और हर दिल में पवित्र प्रेम भर गया
इसमें पिता , माँ और भाईचारे का प्यार मिला
हुआ था
मैंने इसे तब तक पिया जब तक मैं नशे में नहीं
हो गया
शांति की एक बूँद के लिए आध्यात्मिक किताबों
को निचोड़ा गया
ये कविताएँ प्रकृति से प्रेरित होकर लिखी गई
थीं
और मैंने खुशी के छत्ते से मिठास चुरा ली
मैंने विचारों की खान से ज़रूरी मतलब निकाले
और मैंने पढ़ा
और मैं मुस्कुराया

और मैंने काम किया
और मैंने योजना बनाई
और मैं धड़का
मैं उत्सुक था
और यह सब काफी नहीं था
जैसे ही उसे एहसास हुआ कि वे सपने थे जो अक्सर
धुंधले हो जाते थे
तड़पते दिल की ख्वाहिशें पूरी होने से पहले
लेकिन जैसे ही मैंने सपनों को अपने से दूर
किया
और मैं शांति के पवित्र स्थान में बैठ गया
मेरी लालसा और प्रबल हो गई
और मैंने अपनी आत्मा को गाते हुए सुना
!केवल भगवान ही बचे

***

हर इंसान में बहुत ताकत होती है , और हमें अपने हर काम में उस ताकत को दिखाना चाहिए। जब हम कुछ बनाना चाहते हैं , तो हमें सिर्फ़ बाहरी सोर्स पर निर्भर नहीं रहना चाहिए , बल्कि अपने अंदर की गहराइयों में जाकर उस बहुत ताकत को खोजना चाहिए। काम करने के सभी सफल तरीके , सभी आविष्कार , सभी संगीत की तरंगें , प्रेरणा देने वाले विचार , और शानदार और अद्भुत रचनाएँ भगवान के रिकॉर्ड में दर्ज हैं।

हमें सबसे पहले लक्ष्य तय करना चाहिए , फिर भगवान से मदद मांगनी चाहिए ताकि वह हमें सही काम करने के लिए गाइड करे जिससे हम अपनी एनर्जी दिखा सकें , और तब तक सोचना चाहिए जब तक मन शांत न हो जाए और अगला कदम साफ-साफ न दिख जाए जो उठाना है। फिर हमें अंदर से मिले गाइडेंस के हिसाब से काम करना चाहिए , और हम जो चाहते हैं वह हासिल

होगा। जब मन शांत होगा, तो चीज़ें जल्दी और आसानी !से साफ़ हो जाएंगी —यह कितना बढ़िया है आप अपने सपने पूरे कर लेंगे और कुछ ही समय में सभी चीज़ों में सफलता आपकी होगी, क्योंकि दुनिया की ताकतें सही नियम को गाइड करने और उसका असर दिखाने में काबिल हैं। अगर हम खुद को देखेंगे, तो भगवान की मदद से हमें इसकी सच्चाई का एहसास होगा।

***

एक शिष्य ने गुरु परमहंस से मना किए गए शैतानी लालच पर काबू पाने के सबसे असरदार तरीकों :के बारे में पूछा, और उन्होंने उससे कहा जब तक आपमें समझदारी पक्की नहीं हो जाती, आपको सबसे पहले – जब लालच आए – तुरंत काम या तेज़ इच्छा को रोकना चाहिए और बाद में चीज़ों के बारे में सोचना चाहिए।

अगर आप पहले सोचने की कोशिश करेंगे, तो लालच आपकी मर्ज़ी के खिलाफ़ आप पर हावी हो जाएगा और आप खुद को वो काम करते हुए पाएंगे जो आप नहीं करना चाहते, क्योंकि इस मामले में लालच सोच पर हावी हो जाएगा।

आपको बस इतना करना है कि आप पक्के तौर पर कहें, "मैं ऐसा नहीं करूँगा," फिर उठकर चले जाएँ। शैतान के जाल से बचने का यही सबसे पक्का तरीका है।

ऑब्सेसिव अटैक के दौरान आप "मैं नहीं चाहता" की ताकत को जितना ज़्यादा बढ़ाएंगे, आप उतने ही मज़बूत बनेंगे और आपकी खुशी उतनी ही ज़्यादा होगी, क्योंकि खुशी इस बात पर निर्भर करती है कि आप वही करें जो आपका ज़मीर आपको करने के लिए कहता है।

जब आप लालच को "नहीं" कहते हैं, तो आपको वही कहना चाहिए जो आप कहना चाहते हैं और वही करना चाहिए जो आप कहते हैं
हार मत मानो और याद रखो कि कमज़ोर इरादों
वाले लोग हमेशा "हाँ" कहते हैं, जबकि महान लोग साहित्यिक "नहीं" से भरे होते हैं।
***

स्पिरिचुअल ट्रेनिंग में, हमने अपनी भावनाओं
और इच्छाओं को कंट्रोल करना सीखा, अपनी पसंद को अपनी ज़िंदगी पर हावी नहीं होने दिया। हम भगवान के दिए हर चीज़ के लिए शुक्रगुजार हो गए। लोगों के पास बहुत कुछ है, फिर भी बहुत से लोग लगातार नाखुश और शिकायत करते रहते हैं, कुछ न होने पर भी नाखुश महसूस करते हैं, जैसे उनके पास कुछ भी नहीं है, और उनकी इच्छाएँ कभी खत्म नहीं होतीं।
सुबह, जब पति अपनी दाढ़ी – और शायद मूंछ – शेव
कर लेता है, चेहरा धोता है और कपड़े पहन लेता है, तो अगली चीज़ जो वह चाहता है वह है नाश्ता। जैसे ही वह कुछ निवाले खाता है, वह चाहता है कि उसकी पत्नी ने उसके खास स्वाद के हिसाब से कुछ और बनाया होता, जबकि पत्नी, बदले में, चाहती है कि उसके पास बेहतर चांदी के बर्तन, प्लेटें और बर्तन होते।
और इसलिए, दिन-ब-दिन, वे इसके लिए तरसते रहते हैं, जब तक कि कुछ भी उन्हें संतुष्ट नहीं कर पाता, और उनके रिश्ते अपनापन खो देते हैं, और वे खुद खुशी भी खो देते हैं। उन्हें जो गुस्सा महसूस होता है, उसकी वजह से वे अपने सबसे करीबी लोगों के खिलाफ हो जाते हैं। पत्नी पति से शिकायत करती है और बहस करती है, पति बच्चों पर चिल्लाता है, और बच्चे बगावत करते हैं और बुरी संगत में पड़ जाते हैं। बात यह है: चीज़ों पर कब्ज़ा करना गलत नहीं

***

[illegible]

[illegible]

***

शरीर और मन जिस रहस्यमयी तरीके से काम करते हैं, जो हमें बाकी सभी जीवों से अलग करता है, और ज़िंदगी का हर दूसरा अजूबा और चमत्कार, हमें उसे खोजने और खोजने के लिए मोटिवेट करने के लिए काफी होना चाहिए। जो लोग ईमानदारी और लगन से कोशिश करते हैं, वे अपनी कोशिश में कामयाब होंगे और अपना लक्ष्य पा लेंगे।

जब मैंने पहली बार इस रास्ते पर चलना शुरू किया, तो मेरी ज़िंदगी शुरू में अस्त-व्यस्त और बिखरी हुई थी, लेकिन बार-बार कोशिश करने और लगातार कोशिश करने से, बादल छंटने लगे और चीज़ें हैरानी की बात है कि साफ़ हो गईं। मेरे साथ जो कुछ भी हुआ, वह भगवान के होने और इस ज़िंदगी में उनसे बात करने और उन्हें जानने की संभावना का पक्का सबूत था।

***

ओह, भगवान को पाकर साधक को जो शांति और सुकून मिलता है! तब दुनिया रोशन और मुस्कुराती हुई हो जाएगी, सब ठीक हो जाएगा, और कोई भी चीज़ दिल में डर पैदा नहीं कर पाएगी।

इसी तरह हमें चुनौतियों का सामना करना चाहिए और जीवन और रोशनी के बच्चों के लिए ज़रूरी हिम्मत और साहस के साथ जीवन की लड़ाई लड़नी चाहिए।

***

जब हमें लगता है कि हमें एक ही समय में बहुत सारे काम करने हैं, तो हम बहुत फ्रस्ट्रेट हो जाते हैं।

क्या करना चाहिए, इसकी चिंता करने के बजाय यह कहना बेहतर है:

"यह एक घंटा सिर्फ़ मेरा है, और मैं इस दौरान बिना किसी दबाव के वह सब कुछ करूँगा जो मैं कर सकता हूँ"

मापा हुआ डर समझदारी पर आधारित होता है, जैसे किसी खाने की चीज़ को खाने की इच्छा के बावजूद उसे अनहेल्दी मानना। बीमारी का डर बीमारी को दिखाता है। लोग सिर्फ़ इसके बारे में सोचकर ही खुद को बीमार कर लेते हैं। अगर आपको लगातार सर्दी लगने का डर रहेगा, तो आप इसके प्रति ज़्यादा सेंसिटिव होंगे, चाहे आप इससे बचने के लिए कुछ भी कर लें।

डर को अपनी इच्छा और नसों को कमज़ोर न करने दें। जब चिंता आपकी मर्ज़ी के खिलाफ़ आप पर हावी हो जाती है, तो आप उसी अनुभव को बनाने में मदद करते हैं जिससे आप डरते हैं। ऐसे लोगों के साथ ज़्यादा समय बिताना भी समझदारी नहीं है जो लगातार अपनी बीमारियों और कमज़ोरियों के बारे में बात करते रहते हैं। इन चीज़ों पर ध्यान देने से आपके मन में डर के बीज बोए जा सकते हैं।

जिन लोगों को पल्मोनरी ट्यूबरकुलोसिस, कैंसर या दिल की बीमारी होने का डर है, उन्हें इस डर को अपने विचारों से निकाल देना चाहिए, नहीं तो यह उन्हें उन बुरी स्थितियों में ले आएगा।

बीमार और बुज़ुर्गों को जितना हो सके, अच्छे और खुशनुमा माहौल की ज़रूरत होती है, ऐसे लोगों के बीच जिनका स्वभाव मज़बूत और पॉज़िटिव हो, ताकि पॉज़िटिव विचारों और भावनाओं से उनका हौसला बढ़ाया जा सके और उनका हौसला बढ़ाया जा सके।

सोच में बहुत ताकत होती है। हॉस्पिटल में काम करने वाले लोग अपने सेल्फ-कॉन्फिडेंस की वजह से बहुत कम बीमार पड़ते हैं; असल में, उनके मजबूत विचार उनकी एनर्जी को रिन्यू करते हैं और उन्हें लगातार एनर्जी देते हैं।

लालसा का गीत

बड़ी चाहत से , मैं अपने दिल के गीत तुम्हारे
सामने रखता हूँ
मैं आपके सामने अपने सारे आध्यात्मिक खजाने
रखता हूँ
मैंने तुम्हारे लिए बहुत ज़्यादा प्यार और
अटूट वफ़ादारी का शहद इकट्ठा किया है
मेरे ज़मीर की कोठरियों में ; जो कुछ मेरा है ,
वह तुम्हारा भी है
हे प्रभु , मैं झूठी उम्मीदों और बंजर इच्छाओं
के रेगिस्तान में प्यासा था
और अब मैंने आपके प्यार और शांति के झरनों से
पानी पीकर अपनी प्यास बुझा ली है
अब मुझे सांसारिक इच्छाओं की कोई प्यास नहीं
है
मुझे आपकी पवित्र , खुशबूदार हवाएँ अपनी ओर
बहती हुई महसूस होती हैं , और मैं तरोताज़ा महसूस
करता हूँ।
और मेरी खुशी की मोमबत्तियाँ तुम्हारी खुशी
की चमक से चमकती हैं
मैं प्यास और थकावट से लगभग मर ही गया था
भ्रामक सांसारिक मरीचिकाओं के बीच
और अब मैं आपकी पवित्र आत्मा की खुशियों की
लहरों में डूबा हुआ हूँ
मैं आपके पवित्र सागर में डूबना चाहता हूँ और
!हमेशा आप में रहना चाहता हूँ
फूलों की भाषा
भगवान सबसे महान कलाकार हैं
इसकी पूरी खूबसूरती फूलों की खूबसूरती में
झलकती है
जब भी हम फूल और गुलाब देखते हैं तो उनके बारे
!में सोचना कितना अच्छा लगता है
ईश्वर अदृश्य है

हालाँकि , वह हमसे बात कर रहा है
फूलों के माध्यम से
और हज़ारों दूसरे प्यारे और मनमोहक जीव
और यह हमें अपनी स्वर्गीय खुशबू से भर देता
है
वह अपने जीवों के ज़रिए रोज़ाना हमें अपने
होने की पुष्टि करता है
फूलों को एक मकसद के लिए बनाया गया था
वह अपनी सुंदरता से सबकी सेवा करती है , एक
विनम्र सेवा
हमने किसी भी चीज़ से ज़्यादा भगवान के
अजूबों के बारे में बात की
हर फूल अपनी दिव्य उपस्थिति की अपनी सुखद
कहानी कहता है
फूलों का इस्तेमाल सदियों से होता आ रहा है
सिर्फ़ सजावट के लिए नहीं , बल्कि भगवान की
खुशबू और सुंदरता को दिखाने के लिए
हम फूलों और गुलाबों के ज़रिए भगवान की
मौजूदगी महसूस कर सकते हैं
क्योंकि हर फूल एक दिव्य संरचना है जिसके
माध्यम से हम ईश्वर के रूप को देखते हैं।
सुंदर वह जो सुंदरता से प्रेम करता है
खेत के सोसन के फूलों को सुलैमान भी नहीं , जो }
{अपनी पूरी शान में था
वह उनमें से एक की तरह कपड़े पहने हुए था
चिंताएँ : उनका नेचर और उनसे कैसे निपटें
चिंता बेकार है , वे सिर्फ़ हमारे दिल पर और
ज़्यादा चिंताएँ लादती हैं
जब आप काम से निकलें या अपना काम खत्म करें ,
तो इसे भूल जाएं। इसे अपने दिमाग में रखकर घर न ले
जाएं।

अनदेखी चीज़ों में विश्वास " का यही मतलब है "
और वह उसे वहाँ से भी रोज़ी देगा जहाँ उसे
उम्मीद भी नहीं है
आत्मा के भजनों से
पेड़ आहें भरते हैं
और हवा मौज -मस्ती करती है
और सूरज मुस्कुराता है
और नदी बहती रहती है
और आकाश ऊपर उठता है
गुलाबी -लाल धब्बे
और धरती अपना काला लबादा बदल लेती है
सितारों से जड़े हीरे
दिन में पहनने के लिए
एक चमकदार सुनहरा सूट
प्रकृति खुद को सजाती और संवारती है
लगातार आने वाले मौसमों के खुशनुमा रंगों
में
और कलकल करती धारा
तुम कभी बात करने की कोशिश नहीं करते
हकलाहट भरी आवाज़ों के साथ
छिपे हुए विचार पर
और आत्मा की गहराई से निकलता हुआ
और पक्षी गाते हैं
और वह कबूल करने की कोशिश करती है
अज्ञात मामलों के साथ
यह उसके भीतर मंथन कर रहा है
लेकिन मानव
बोलने और समझाने में सक्षम
स्पष्ट और सुस्पष्ट शब्दों में
उस बारे में जो हर कोई करने में नाकाम रहा
इसे प्रकट करने के संबंध में
ब्रह्मांड के स्वामी के बारे में

इंसान एक खतरनाक मोड़ पर पहुँच गया है और एक चौराहे पर खड़ा है। वह या तो अपने बनाए युद्ध के तरीकों से खुद को खत्म कर सकता है या फिर पैगंबरों और संतों के बताए नैतिक, नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों को मानकर जीवन के एक ऊँचे रास्ते पर चलकर और भगवान को अपने जीवन में ला सकता है। चुनाव हमारा है।
अब समय आ गया है कि इंसानियत अपनी जगह तय करे
और तय करे कि उसे कौन सा रास्ता अपनाना है: या तो तबाही और तबाही की ओर या फिर उन ऊँचे यूनिवर्सल आदर्शों की ओर, जिनकी उम्मीद स्वर्ग के धर्मों ने आत्माओं और दुनिया को दुख और मुसीबतों से बचाने के लिए की है।
अगर कोई इंसान अपना रोल वैसे ही निभाए जैसा
उसे निभाना चाहिए, और अच्छाई, प्यार और अच्छे नैतिक मूल्यों से प्रेरित हो, तो उदासी ज़रूर दूर हो जाएगी और अंधेरा खत्म हो जाएगा।
दुनिया में जो दुखद घटनाएँ हो रही हैं, उनका
कोई लॉजिक या वजह नहीं है, न ही हर देश में हो रही बेमतलब की हिंसा का। इन सबके पीछे वजह यह है कि इंसानियत अपने बनाने वाले से बहुत दूर भटक गई है और उससे अपना सच्चा रिश्ता खो चुकी है।
लोगों को अपनी कड़वी नेगेटिव भावनाओं को
बाहर न निकालने और दूसरों पर अपना गुस्सा न निकालने का कोई लॉजिकल कारण नहीं दिखता, और उन्हें लगता है कि समस्याओं को हल करने का एकमात्र तरीका हथियार और जान लेना है।
लेकिन भगवान, उनके पैगंबर और उनके महान लोग चाहते हैं कि लोग एक-दूसरे के साथ मिलजुलकर रहें और नेकी और भक्ति में सहयोग करें।
***

आपके सच्चे स्व की जड़ें कॉस्मिक होती हैं।
ये जड़ें कॉस्मिक सोर्स से अपनी ताकत लेती हैं, जो भगवान हैं, जो इस दुनिया में सभी ताकतों का सोर्स हैं। छोटा, छोटा स्व, या "ईगो", उस चीज़ का बस एक छोटा सा हिस्सा है जिसे अंदर से निकाला जा सकता है और असलियत में दिखाया जा सकता है।
आपके असल रूप में अनगिनत क्षमताएं हैं जो एक्टिवेट होने, इस्तेमाल होने और फ़ायदे उठाने का इंतज़ार कर रही हैं।
सभी महान गुरु कहते हैं कि शरीर के अंदर अमर आत्मा है, जो भगवान के प्रकाश की एक चिंगारी है जो अस्तित्व को भरती है और पूरी सृष्टि को बनाए रखती है।
***

क्या आप जानते हैं कि लोग अपनी ज़िंदगी कैसे बिताते हैं? हममें से बहुत कम लोग जानते हैं कि जीने का सही तरीका क्या है, और अगर हम इसे समझदारी और पैसे से इन्वेस्ट करें तो हम ज़िंदगी से कैसे फ़ायदा उठा सकते हैं।
सबसे पहले, हमें अपने समय का ध्यान रखना
चाहिए। समय बीत जाता है और हमें पता भी नहीं चलता, और इसीलिए हम अक्सर भगवान के दिए समय की कीमत नहीं समझ पाते।
कितना समय बेकार में बर्बाद होता है! और
कितने कम लोग रुककर सोचते हैं कि ज़िंदगी हमें क्या दे सकती है। ज़्यादातर लोग बिल्कुल भी गहराई से नहीं सोचते; वे अपनी ज़िंदगी खाने, सोने और मनोरंजन में बिता देते हैं, फिर इस दुनिया से कुछ खास हासिल किए बिना चले जाते हैं।
ज़रूरतों और चाहतों में फ़र्क करना बहुत
ज़रूरी है। असली ज़रूरतें बहुत कम होती हैं, लेकिन चाहत अनगिनत होती हैं। आज़ादी और मन की

ताकतों की क्षमता आम इंसान की सोच से कहीं
ज़्यादा होती है।
स्प्रिंग्स और सिप्स : पवित्र प्रेम का एक
नखलिस्तान
मैं जीवन शक्ति प्राप्त करूँगा
सुनहरी धूप के फव्वारे से
मैं शांति का घूंट लूंगा
चांदनी चांदी जैसी रातों के झरनों से
मैं तुम्हारी ताकत पीऊंगा
प्रचंड पवन के प्याले से
मैं तुम्हारी जागरूकता को खुशी और आनंद के
साथ पीऊंगा
मेरे सूक्ष्म , गहन विचारों के प्यालों से
आपके धन्य प्रकाश में
मैं हमेशा जागता रहूँगा
आपके धन्य और सर्वव्यापी चेहरे को निहारते
हुए
अनंत काल के लंबे युगों में सतर्क निगाहों से
मैंने परमेश्वर के प्रेम की खोज की है
मानवीय भावनाओं की बंजर मिट्टी में
जब तक मुझे आखिरकार पता नहीं चला
पवित्र प्रेम के नखलिस्तान पर
जिसका स्रोत कभी सूखता नहीं
हे प्रभु , मुझे अपनी स्वर्गीय विरासत पाने
में मदद करें
और ताकि मैं अमर लोगों का जीवन जी सकूँ
!हे परम प्रेमी और पवित्र
भले ही मेरी अज्ञानता का अंधेरा समय जितना ही
पुराना हो
हालाँकि , मुझे एहसास होने दो
कि तुम्हारे प्रकाश की सुबह के साथ
अंधेरा पलक झपकते ही गायब हो जाएगा

मानो ऐसा कभी हुआ ही नहीं

गुस्सा और सेहत पर इसका असर

हालांकि आम इंसान को अपनी आत्मा के अनुभवों की होश में याद नहीं रहती, लेकिन वह पूरी दुनिया का हिस्सा है और उसे समय-समय पर अपनी ज़िंदगी को सिर्फ़ एक से निकलने वाली ज़िंदगी की ताज़गी भरी धाराओं से रिचार्ज करना चाहिए, जो ज़िंदगी, प्यार और सच्चाई का ऐसा सोर्स है जो बदलता या बांटता नहीं है।

जब साधक सोच, बात और काम से सत्य के सिद्धांत की पूजा करता है, तो वह खुद को सृष्टि और बनाने वाले के साथ जोड़ लेता है। जो कोई भी इस आध्यात्मिक रूप से विकसित व्यक्ति से मिलता है, वह उसके सुरीले आध्यात्मिक वाइब्रेशन से आध्यात्मिक रूप से समृद्ध होता है, हालांकि यह समृद्धि अलग-अलग लेवल की होती है। वह शिष्य दर्दनाक द्वैत और विरोधाभासी सापेक्षवाद से मुक्त होता है, और अंततः अंतिम शरण में प्रवेश करने के योग्य होता है: पूर्ण सत्य

गुस्सा न होना मन की शांति का सबसे तेज़ रास्ता है। गुस्सा इच्छाओं की निराशा से आता है, और जिसकी कोई इच्छा नहीं होती, वह गुस्से से आज़ाद होता है।

जो दूसरों से कुछ भी उम्मीद नहीं करता और अपने लक्ष्य और इच्छाओं को पूरा करने के लिए भगवान की ओर मुड़ता है, उसे अपने साथी इंसानों के प्रति गुस्सा या कड़वाहट महसूस नहीं होगी, न ही वह उनकी भावनाओं को ठेस पहुंचाएगा (अपने भाई के लिए एक मुस्कान दान है) और (पहले जाओ और अपने भाई के साथ सुलह करो)

समझदार आदमी इस पक्के ज्ञान से खुश रहता है कि भगवान ही सारी दुनिया के मैनेजर और

जो लोग अपने गुस्से पर काबू रखते हैं और
लोगों को माफ़ करते हैं - और भगवान उनसे प्यार करते हैं जो अच्छा करते हैं
मानसिक संतुलन प्राप्त करना
जीवन की सापेक्षता (जन्म, मृत्यु, सुख और[
दुख) उन लोगों द्वारा दूर हो जाती है जो इस दुनिया को संतुलित मन से देखते हैं। वास्तव में, ये पूरी भगवद-]तरह से संतुलित दिव्य आत्मा में निहित हैं गीता 4:9
व्याख्या और टिप्पणी
आध्यात्मिक एक्सरसाइज़ करके मेंटल बैलेंस
पाया जा सकता है, जो मन को अंदर की ओर मोड़ने में मदद करती हैं, जहाँ योगी हमेशा रहने वाले आनंद की एक बैलेंस्ड हालत का अनुभव करते हैं। जब वे जागते समय इस अंदरूनी हालत को दिखा पाते हैं, तो वे पवित्र हो जाते हैं और यूनिवर्सल आत्मा में जम जाते हैं।
समझदार लोग कहते हैं कि आम इंसान में कमियां होती हैं क्योंकि वह ज़िंदगी के दोहरेपन और रिलेटिविटी, जैसे दर्द और खुशी, गर्मी और सर्दी, ज़िंदगी और मौत के साथ अपने सेंसरी इंटरैक्शन की वजह से कमज़ोर होता है। सिर्फ़ वही लोग जो अपनी मर्ज़ी से अपनी चेतना को दुनियावी एहसासों से अलग कर सकते हैं, वे ही सच में इंद्रियों के परेशान करने वाले दोहरेपन से आज़ाद होते हैं, और वही लोग दिव्य आत्मा में आराम पाते हैं, और हमेशा की शांति का अनुभव करते हैं।
जो योगी अंदरूनी, सचेत और बेहतरीन जागरूकता
की अवस्था में पवित्र आनंद का अनुभव करते हैं, वे शुद्ध होते हैं और ब्रह्मांडीय आत्मा के साथ जुड़े होते हैं।

अनुशासनहीन व्यक्ति इस दुनिया की चलती-फिरती तस्वीरों को देखता है और अपनी चेतना के समुद्र में खुशी और दुख, निराशा, गुस्सा, सुन्नपन या उदासीनता की लहरों पर सवार रहता है, लेकिन उस समुद्र में आत्मा के चांद को प्रतिबिंबित होते हुए नहीं देख पाता। जब चेतना की उथल-पुथल वाली लहरें शांत हो जाती हैं, तो शांत अंदरूनी समुद्र में बैठा बुद्धिमान व्यक्ति पवित्र चंद्रमा की छवि को बिना किसी विकृति के देखता है।

नकारात्मक सोच दुश्मन है

जब आपको किसी चीज़ पर जीत हासिल करनी हो, तो आपको यह समझना होगा कि आपको उस पर क्यों जीत हासिल करनी है। आपको न सिर्फ़ उसे छोड़ देना चाहिए और उससे दूरी बना लेनी चाहिए, बल्कि आपको उसके बारे में सोचना भी बंद कर देना चाहिए और उसे अपने विचारों से निकाल देना चाहिए। नेगेटिव सोच एक बहुत बड़ा दुश्मन है जिसे हर हाल में जीतना होगा। अगर आप अपना ध्यान सेंसरी अवेयरनेस से स्पिरिचुअल अवेयरनेस पर लगाते हैं, तो आप जीत हासिल करेंगे और खुद को खुशियां देंगे। अचीवमेंट्स मन में होती हैं। किसी को भी ज़्यादा का शिकार नहीं बनना चाहिए। चीज़ों का मज़ा लें, लेकिन उन्हें अपना गुलाम न बनने दें। आज़ाद रहें। दयालु, मिलनसार, खुशमिजाज़ और आनंदित रहें, और हर हालात में अपने मालिक खुद बनें। किसी व्यक्ति को जो करना पसंद हो, वह करना आज़ादी नहीं है, बल्कि आज़ादी का गलत इस्तेमाल है।

आज़ादी आत्म -संप्रभुता यानी आत्म -नियंत्रण
के नियम का पालन करने से आती है
सच्ची आज़ादी का मतलब है हर काम समझदारी से
करना
ईश्वर और उसके नियमों के बिना आज़ादी कम और
सतही है
ज़्यादातर लोगों की ज़िंदगी इच्छाओं , जुनून ,
स्वभाव , आदतों और आस-पास और समाज के असर से चलती
है।

जब शारीरिक आदतें मन को कंट्रोल करने लगती हैं , तो शरीर के लिए इच्छा के आदेशों का पालन करना मुश्किल हो जाता है। एक अच्छी आदत आपकी सबसे बड़ी दोस्त होती है , जबकि एक बुरी आदत छिपी हुई दुश्मन होती है। इसलिए , किसी आदत या काम को दोहराने से सावधान रहना चाहिए , क्योंकि दोहराने से काम आदत में बदल जाता है , इससे पहले कि आपको पता चले , और आदत दूसरी आदत बन जाती है। हालांकि , इसे लगातार अच्छे कामों और पॉजिटिव , क्रिएटिव सोच से बदला जा सकता है।

हमें अज्ञानता और उसके प्रभावों से मुक्त
करें
आप सभी अच्छी चीजों के स्रोत और सभी शक्ति के
मूल हैं
हे प्रभु , हमें आशीर्वाद दें ताकि हम पर आपका
आशीर्वाद दिखाई दे
हमारे स्वास्थ्य में
हमारी बौद्धिक आकांक्षाओं में
और हमारी आध्यात्मिक आकांक्षाओं में
आप सितारों में चमक हैं
परमाणुओं में ऊर्जा
और खुद की गहराई का एहसास
हमें खुद को रिचार्ज करने में मदद करें

लालच और बहुत ज़्यादा इच्छाओं से, और इंसान
को खुद को सभी भौतिक और नैतिक शिकारियों से बचाना चाहिए ताकि वह आज़ादी, खुशी और डर से आज़ादी के साथ एक इज्ज़तदार ज़िंदगी के रास्ते पर चल सके। जब कोई इंसान अपने अंदर हमेशा रहने वाली
रूहानी खुशी का राज पा लेता है, तो वह उसे हर जगह पाएगा, चाहे वह शांति की गहराई में हो या काम के शोर में, और वह ध्यान की गुफा और काम के मैदानों में एक जैसी भगवान की आवाज़ को धीरे से सुनता रहेगा।
दार्शनिक और नाविक की कहानी
कहा जाता है कि एक दार्शनिक जो दर्शन और तर्क में माहिर था, नदी के एक किनारे से दूसरे किनारे जाना चाहता था, इसलिए उसने एक नाविक को बुलाया जिसके पास एक छोटी नाव थी और वह लोगों को नदी पार कराता था।
दार्शनिक नाव पर चढ़ गया और नाविक ने तेज़
बहाव का सामना करते हुए नाव को खेया। थोड़ी दूर जाने के बाद, दार्शनिक ने नाविक से पूछा: "नाविक, क्या तुमने दर्शनशास्त्र के सिद्धांतों का पहला "?भाग याद कर लिया है
नाविक ने जवाब दिया: नहीं सर, मैंने इसे याद नहीं किया
फिर दार्शनिक ने उससे कहा: मुझे आपको यह
बताते हुए दुख हो रहा है कि आपने बिना किसी खास फायदे के अपनी 25 प्रतिशत ज़िंदगी बर्बाद कर दी है।
नाविक ने अपमान को निगल लिया और नाव चलाना जारी रखा। जब वे नदी के बीच में पहुँचे, तो दार्शनिक ने अपना चुभता हुआ मुँह फिर से खोला और :कहा

हे नॉटी: क्या तुमने प्रिंसिपल्स ऑफ फिलॉसफी ?का दूसरा भाग याद कर लिया है
नाविक ने जवाब दिया: सर, मुझे प्रिंसिपल्स ऑफ फिलॉसफी नाम की इस किताब के बारे में कुछ नहीं पता।
फिर फ़िलॉसफ़र ने एक नई बात कही: "कितनी
अफ़सोस की बात है! मुझे आपको यह बताते हुए अफ़सोस हो रहा है कि आपने अपनी ज़िंदगी का 50% बेकार में बर्बाद कर दिया है।" नाविक को इस बदतमीज़ी से बुरा लगा लेकिन उसने कुछ नहीं कहा, वह कई तरह से नाव चलाता रहा, उस घंटे को कोसता रहा जब वह इस जिज्ञासु फ़िलॉसफ़र से मिला था। जब नाव नदी में तीन-चौथाई रास्ता तय कर चुकी थी, तो फ़िलॉसफ़र ने :तीसरा सवाल पूछा
हे नॉटी: क्या तुमने प्रिंसिपल्स ऑफ फिलॉसफी ?का तीसरा भाग याद कर लिया है
बेचारे नाविक ने कम होते धैर्य के साथ जवाब दिया: मैंने आपसे कहा था, सर, कि मुझे फिलॉसफी के बारे में कुछ नहीं पता
यहाँ दार्शनिक ने (चिंता और सांत्वना) वाली मुस्कान देते हुए कहा: दुर्भाग्य से, आपने अपनी ज़िंदगी का 75% हिस्सा इसी में बर्बाद कर दिया है, और यह एक ऐसा नुकसान है जिसकी भरपाई नहीं हो सकती।
नाविक ने इस कमेंट का कोई जवाब नहीं दिया, लेकिन अपनी नाव तेज़ कर दी, इस उम्मीद में कि वह दूसरे किनारे तक पहुँच जाएगा और उस बदबूदार, चिपचिपी चीज़ से छुटकारा पा लेगा। अचानक, आसमान में बिजली चमकी, गरज के साथ बारिश होने लगी, और तेज़ ट्रॉपिकल बारिश की बौछारें पड़ने लगीं, जिससे एक तेज़ तूफ़ान आया जिसने नाव को हर तरफ़ उछाल दिया।

भगवान की शक्ति बहुत ज़्यादा है, और उनकी
ताकत सभी शक्तियों से बढ़कर है। अपने प्यार के ज़रिए, वह हमें अपनी ओर खींचने और बुराई के चंगुल से छुड़ाने की कोशिश करते हैं। इंसानियत बीच में खड़ी है: उनके दाईं ओर फ़रिश्ते और बाईं ओर बुरी ताकतें।
जब भी कोई इंसान अच्छा काम करता है, भगवान उसे अपने करीब खींचता है; जब भी वह बुरा काम करता है, शैतान उसे और करीब खींचता है। लेकिन शैतान किसी इंसान को हमेशा अपने पास नहीं रख सकता क्योंकि वह भगवान की छवि में बनाया गया है।
जब भी किसी इंसान के दिल में नफ़रत महसूस हो,
तो उसे याद रखना चाहिए कि शैतान उसे खत्म करने की कोशिश कर रहा है, और जब उसे प्यार महसूस हो, तो उसे पता होना चाहिए कि भगवान उसे अपने पास बुला रहा है।
बुरे उदाहरण और अच्छे उदाहरण होते हैं।
भगवान हमें अपनी ओर खींचने के लिए अपने उदाहरण या पैटर्न दिखाते हैं, और शैतान भी उसी मकसद से अपना सामान दिखाता है। और भगवान का वह आदमी कितना अद्भुत है जो उन प्रदर्शनों के बारे में सोचकर :गाने लगा
ज़िंदगी मीठी है, और मौत एक सपना है। सेहत"
मीठी है, और बीमारी एक सपना है, जब तेरी पवित्र "धुन मेरी रूह की गहराई में गूंजती है, हे भगवान। बुराई और पाप हमारे स्वभाव में नहीं हैं,
बल्कि बाहर से लाए गए हैं और हमारी आत्मा में बस गए हैं।
अच्छाई कीचड़ के नीचे दबे सोने की तरह है;
कीचड़ हटने के बाद यह अपना असलीपन नहीं खोती, बल्कि अपनी कुदरती पवित्रता के साथ चमकती है। इसी तरह, इंसान की आत्मा के अंदर अच्छाई हमेशा रहती

है। चाहे आत्मा का सोना अज्ञानता की मोटी , सख्त
कीचड़ से कितना भी खराब हो जाए , हमें बस उस कीचड़
को ज्ञान के चाकू से खुरचकर या ज्ञान के पानी से
धोकर असली सोने की खूबसूरत चमक दिखानी है।
आध्यात्मिक ऊर्जाओं को सक्रिय करना
आत्मा को जागृत करना होगा
कमज़ोरी और दुर्बलता के सपनों से
और मन को ज्ञान के क्षितिज में भेजना
ध्यान , व्यायाम और आराम के ज़रिए
आत्म -नियंत्रण और उचित पोषण
और अटूट , अदम्य मनोवैज्ञानिक शक्ति
हार मत मानो
क्योंकि इसे मान लेना एक बड़ी हार है
आपके पास असीमित शक्तियां हैं
उन ताकतों को एक्टिवेट किया जाना चाहिए
!इसके लिए यही सब कुछ है
गंभीर और गहरी सोच
यह बाधाओं से मुक्त होने का तरीका है
और कई समस्याएं
ईश्वर के प्रति चेतना पैदा करनी चाहिए
और उच्च आध्यात्मिक धारणाओं के साथ
मुश्किलें कई हो सकती हैं
बोझ भारी हैं
लेकिन मनुष्य का अपना शत्रु
'यानी , उसका छोटा सा 'मैं ' या 'ईगो
सच्ची आत्मा अमर है
हालांकि अनुभव और समस्याएं अस्थायी और बदलने
वाली हैं
मनुष्य मूलतः एक आत्मा है
आध्यात्मिक सार स्थिर और अपरिवर्तनीय है
आप ज़बरदस्त एनर्जी और पावर को बाहर निकाल
सकते हैं

कठिनाइयों और विपत्तियों पर विजय प्राप्त करना
और आपके रास्ते में आने वाली सभी रुकावटें और रुकावटें

***

विचार बिजली की तरह एक शक्ति है
मनोवैज्ञानिक स्थितियां
यह सोच और सोचने के तरीके पर निर्भर करता है
बिजली फायदेमंद और नुकसानदायक दोनों है
?तो कौन जानता है कि इसे कैसे हैंडल किया जाए
वह इसे अपनी सेवा में लगाता है
नहीं तो , उसे करंट लग सकता है
और ऐसा ही सोचा
अगर इसे सही रास्ते पर ले जाया जाए
यह अपने मालिक के लिए खुशी लाता है
नहीं तो , यह उसके लिए मुसीबत बन जाएगा
विचार एक जंगली घोड़े की तरह है
हालाँकि , इसे काबू में करना नामुमकिन नहीं है
पॉज़िटिव सोच आपके विचारों को कंट्रोल करने का एक तरीका है
अच्छी सोच एक करीबी दोस्त है
और बीमार मन हमेशा दुश्मन बना रहता है
अच्छी सोच शांति और सुरक्षा को आकर्षित करती है
और एक बीमार दिमाग घातक तीर चलाता है
यह अपने मालिक पर दोगुना पलटता है
इसलिए कहावत है , जैसा कर्म वैसा फल
जब तक कोई व्यक्ति अच्छे इरादे भेजता है
उसके विचार मशालों में बदल जाएंगे
आत्मा के कक्षों को प्रकाशित करो
और अंधकार के ढेरों को बाहर निकालो
तब उसे गहरी राहत महसूस होती है

[illegible]

[illegible]

[illegible]

इसे आध्यात्मिक चुंबकत्व कहा जाता है
और यह चुंबकत्व
आत्मा अपने लिए आशीर्वाद आकर्षित करती है
और सूक्ष्म कंपन
और सभी अच्छे मानवीय अनुभव
जो उसे अच्छाई और नेकी की याद दिलाता है
आध्यात्मिक चुंबकत्व
यह वह शक्ति है जिसके द्वारा
यह व्यक्ति को अपनी ओर आकर्षित करता है
अच्छे दोस्त हैं
और ज़रूरी और महत्वपूर्ण बातें
और चीज़ों की सहज समझ
यह शक्ति प्राप्त होती है
ईश्वर की आकर्षक चुंबकीय शक्ति से
शांति की मोमबत्ती
एक मानसिक बर्तन लें और उसे अपनी शांति से
भरें
मेरी भावनाओं की बोतल ले लो और इसे अपनी दया
से भर दो
मेरी आत्मा की खाली टोकरी ले लो और इसे अपनी
बुद्धि के फलों से भर दो
अपने प्यार का पानी मेरी रूह में डालो , ताकि
मैं उसे प्यासी रूह के प्यालों में डाल सकूँ
मेरे अहंकार की दीवारें तोड़ दो और मुझे अपनी
पूरी मौजूदगी में डुबो दो
प्यार की रोशनी की सुबह मेरे दिल की दरारों
से चमकती है , मुझे तुम्हारे प्यार की धूप की याद
दिलाती है
मेरे जीवन के आकाश में फैल रहा है
तुम्हारे प्यार की चमकती हुई रोशनी मेरी
आत्मा पर चमकी है , उसे रोशन कर दिया है , और

[illegible]

मैंने आप पर अपने सवालों और जिज्ञासाओं की बौछार कर दी
:समय जितना ही प्राचीन
"?हे परमेश्वर , पाप और दुख क्यों "
?धोखा और भ्रम क्यों
तो मैंने तुम्हारे पवित्र स्थान की किरणें लीं
चमकदार अक्षरों का एक रूप
मुझे अपने असली और भरोसेमंद जवाब बताना
सांत्वना और आराम देने वाला
अब, सलामी के रहस्यमयी मंदिर में
मैं शांति के दिल में आपकी मौजूदगी का आनंद लेता हूँ
हम अथाह , मौन शब्दों में बातचीत करते हैं
हे अथाह रहस्यों के परमेश्वर
मैं तुमसे हमेशा बात करूँगा
!मेरे दिल में पूरी वाक्पटुता और सहजता है
जब तुम्हारी रोशनी मेरी आत्मा में झिलमिलाती है
हे प्रभु , तेरी महिमा प्रकट हो
आपकी बुद्धि का प्रकाश दूर हो
अज्ञान , कलह और ईर्ष्या
पृथ्वी के तटों से हमेशा के लिए
अपनी कमज़ोरी को ताकत में बदलें
और हम कमज़ोर होकर दृढ़ निश्चयी हो गए
हमारे शरीर को ज़रूरी बिजली से चार्ज करें
और मन और आत्मा को अपनी हीलिंग लाइट से भर दें
हमारा हाथ थाम ले ताकि हम तेरी लापरवाही के पानी में न डूबें
हमारे अस्तित्व को अपने प्रेम और ज्ञान से भर दो

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

नतीजतन, गुस्सा, जो कोमल भावनाओं और बेहतर समझ को खत्म कर देता है।

इसलिए, गुस्से को खत्म करने का सबसे पक्का
तरीका है उसके कारण को खत्म करना: इच्छा। किसी इंसान में जितनी ज़्यादा इच्छाएं होंगी, उसकी निराशा उतनी ही ज़्यादा होगी, क्योंकि उन सभी इच्छाओं को पूरा करना नामुमकिन है, क्योंकि कामुक इच्छाएं कभी न खत्म होने वाली और कभी न खत्म होने वाली होती हैं। हम जितना ज़्यादा इच्छाओं को पूरा करने या कामुक सुखों का अनुभव करने की कोशिश करेंगे, उतना ही हम उनसे जुड़ते जाएंगे और हमारी आसक्ति जितनी मज़बूत होगी, उन चीज़ों से वंचित होने पर हमारा दर्द उतना ही ज़्यादा होगा जो हमारी इच्छाओं को पूरा करती लगती हैं।

उदाहरण के लिए, प्रकृति ने हमारे अंदर भूख का एहसास पैदा किया है ताकि हम जान सकें कि हमारे शरीर को कब भोजन की ज़रूरत है। लेकिन आसक्ति या लालसा इस एहसास को बढ़ा देती है और इसे मानसिक परेशानी में बदल देती है। अगर आप लगातार भूखे रहते हैं और तीन दिनों तक उपवास रखते हैं - चाहे स्वास्थ्य कारणों से या किसी और वजह से - तो आपको सबसे ज़्यादा गुस्सा आएगा। दूसरी ओर, एक योगी कई दिनों तक बिना भोजन के रह सकता है और उसे इसकी कमी से कोई परेशानी नहीं होती, क्योंकि उन्होंने शारीरिक इच्छाओं से अलग होने का अभ्यास किया है।

जब हमें एहसास होता है कि इच्छाएं ही गुस्से
का कारण हैं, तो हम जानना चाहते हैं कि उन इच्छाओं से अच्छे तरीके से कैसे निपटा जाए। इसके कई तरीके हैं:

सबसे पहले, उन इच्छाओं को पूरा करें

अगर वे इच्छाएँ नुकसान न पहुँचाने वाली हैं,
तो उन्हें पूरा करने में कोई बुराई नहीं है, और फिर वे खत्म हो जाएँगी। समस्या यह है कि उन इच्छाओं को पूरा करने से नई इच्छाएँ पैदा हो सकती हैं, या वे गहरी और कमज़ोर करने वाली आदतें बन सकती हैं। आप उन इच्छाओं को जितना ज़्यादा बढ़ाएँगे, वे उतनी ही मज़बूत होती जाएँगी। इसलिए, मासूम लगने वाली इच्छाओं को पूरा करते समय भी समझदारी और आलोचना करनी चाहिए।

दूसरा, उन इच्छाओं से छुटकारा पाएँ

इच्छाओं पर काबू पाने का सबसे असरदार तरीका
है कि आप उन्हें अपने मन से छोड़ दें, और यह तब नैचुरल हो जाता है जब हम आध्यात्मिक रूप से ज़्यादा जागरूक हो जाते हैं। उदाहरण के लिए, आध्यात्मिक पढ़ाई और प्रैक्टिस में लगे लोगों की सिगरेट पीने की इच्छा खत्म हो जाती है। इच्छाओं को छोड़ना तब होता है जब आत्मा पूरी तरह से जाग जाती है ताकि वह आखिरी इच्छा: हमेशा रहने वाला आनंद, को पूरा कर सके। जब हम अपने अंदर आध्यात्मिक खुशी महसूस करते हैं, तो कामुक चीज़ों की इच्छा कमज़ोर हो जाती है और इच्छाशक्ति पर उसकी पकड़ ढीली पड़ जाती है।

हम मज़बूत इच्छाओं को ताकतवर और क्रिएटिव एनर्जी में बदल सकते हैं जो बहुत फ़ायदेमंद होती हैं। अक्सर, इच्छा अपने आप में बुरी नहीं होती; समस्या यह है कि लोग उसे कैसे पूरा करते हैं। अगर आपको पता होता कि अपने अंदर खुशी कैसे ढूंढी जाए, तो आप पाते कि आपकी सभी इच्छाएं पूरी हो जाएंगी, और उन्हें पाने के लिए अलग-अलग चीज़ें आज़माने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

इसका मतलब यह नहीं है कि हमारी कोई इच्छा
नहीं होनी चाहिए। इंसान होने के नाते, हमारी इच्छाएं होती ही हैं। जब तक हम इस धरती पर हैं, प्रकृति हमें काम करने के लिए उकसाती है। चुनौती यह है कि जब हमारे कामों के नतीजे हमारी उम्मीदों के मुताबिक न हों, तो हम गुस्से को खुद पर काबू न करने दें।

मेडिटेशन गुस्से या किसी भी दूसरी प्रॉब्लम
का असरदार इलाज है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मेडिटेशन हमें हमारे असली स्वभाव के साथ पूरी तरह से तालमेल बिठाने में मदद करता है, गुस्से सहित सभी तरह की नेगेटिविटी से आज़ाद करता है। भगवान की खुशी और शांति हमारे अंदर रहती है, और जब हम सही तरीके से मेडिटेशन करते हैं, तो हमें वह खुशी और शांति मिलती है, और गुस्सा अपने आप खत्म हो जाता है। जैसे रेत का ढेर तेज़ लहरों का सामना नहीं कर सकता, वैसे ही जिस इंसान में मन की शांति नहीं होती, वह तेज़ दिमागी तूफ़ानों का सामना नहीं कर सकता।

लेकिन हीरा अपनी असली पहचान बनाए रखता है,
चाहे लहरें उसे चारों तरफ से कितनी भी टक्कर दें। इसी तरह, एक साफ़ क्रिस्टल की तरह, पवित्र आत्मा वाला इंसान चमकता रहता है, भले ही उसके चारों ओर मुश्किलें हों और अनुभव की हवाएँ उसे बुरी तरह हिला दें।
उन्होंने सबसे ऊंचे पद क्यों ठुकरा दिए?

एक सार्थक कहानी

जैसा कि शिक्षक ने बताया परमहंस

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद

पुराने ज़माने में, कुछ नेक लोग जंगल से लगी
एक घाटी के किनारे एक शांत आश्रम में रहते थे, जहाँ शांति की हवाएँ हमेशा बहती थीं और भाईचारा उस पवित्र जगह की पहचान थी।

पवित्रता के वे भाई पेड़ों से मिलने वाले ताज़े फलों पर गुज़ारा करते थे और अपने हाथों को जोड़कर पहाड़ के साफ़ झरनों से ज़िंदा, चमकता हुआ, बहता पानी उठाते और पीते थे।

उनकी आँखें हीरे की तरह चमक रही थीं, उनमें संतोष और संतुष्टि से भरी स्वर्गीय मुस्कान थी, और खुशी उनके दिलों में बस गई थी, जिससे उन्हें हमेशा के लिए सुकून मिल गया था।

इन सबके बावजूद, इन खुशनसीब आत्माओं में से
एक को लगा कि उसे रूहानी खुशी मिल गई है और वह दुनियावी शान का स्वाद चखना चाहता था, भले ही कुछ पल के लिए ही सही। उसे बस एक दिन के लिए राजा बनने की इच्छा हुई, इसलिए उसने अपने भाइयों को अलविदा कहा और शाही खुशी की तलाश में भगवान के दरवाज़े पर भटक गया।

रास्ते में, उसने पूरे दिल से भगवान से प्रार्थना की, और कहा: “हे भगवान, हे दयालु, हे आप जो प्रार्थनाएँ सुनते हैं और उम्मीदें पूरी करते हैं, मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि आप मेरे कदमों को एक ऐसे महल तक ले जाएँ जहाँ मैं एक दिन राजाओं जैसी खुशी का आनंद ले सकूँ।”

जैसे ही उसने अपनी प्रार्थना पूरी की, उसकी नज़र एक शानदार इमारत पर पड़ी, और उसने खुद से कहा: "ओह, रहम करने वाले का समय आ गया है! भगवान ने मेरा सपना पूरा कर दिया है, और मनचाही खुशी अब

मेरी मुट्ठी में आने वाली है।" उसने उस शानदार इमारत की ओर अपने कदम तेज़ी से बढ़ाए।

किसी गार्ड ने उसे नहीं रोका, इसलिए वह बिना किसी रोक-टोक के मेन गेट से अंदर आ गया, और वह ताज़े और सबसे प्यारे गुलाब और तुलसी से भरे हरे- भरे बगीचों में घूमता रहा, उसे कोई भी आदमी नहीं दिखा।

फिर वह शाही डाइनिंग हॉल में गया और देखा कि टेबल बहुत स्वादिष्ट खाने से भरी हुई थीं, जो उसके आने का इंतज़ार कर रही थीं। फिर भी उसे वहाँ एक भी नौकर नहीं दिखा। उसने मन ही मन कहा, "हे प्रभु, आप कितने दयालु हैं! आपने मुझे यह शानदार महल और राजाओं के लिए यह बढ़िया खाना दिया है। मैंने आपसे यही माँगा था, और आपने मेरी इच्छा पूरी की है, हे सबसे दयालु।"

उसे यकीन हो गया कि सबसे दयालु भगवान ने उसके दिल की इच्छा पूरी कर दी है, वह उन खुशियों के बारे में सोचने लगा जो उसका इंतज़ार कर रही थीं, उसके दिल में यकीन था कि सर्वशक्तिमान ईश्वर ने आखिरकार उसे वह शाही खुशी दे दी है जिसका वह लंबे समय से इंतज़ार कर रहा था। लंच से पहले, वह रॉयल बाथ में गया, नहाया, और शानदार रेशमी कपड़े पहने। फिर वह शानदार टेबल पर बैठ गया और उसकी शानदार और स्वादिष्ट चीज़ों का मज़ा लेने लगा।

तभी महल के एक कोने में जुआ खेल रहे नौकर अंदर
आए और बहुत गुस्से और बेचैनी के साथ उससे पूछताछ करते हुए कहा: "तुम कौन होते हो हमारे मालिक राजा का खाना खाने वाले जो शिकार पर गए हैं और हम उम्मीद कर रहे हैं कि वह किसी भी पल लौट आएंगे?"

यहाँ हमारे दोस्त को लगा कि भगवान उनकी
परीक्षा ले रहे हैं, इसलिए उन्होंने उनसे मीठी आवाज़ में कहा: “मैं महान राजा का दोस्त हूँ, और मैं उनके कहने पर एक दिन के लिए शाही खुशी का आनंद लेने के लिए यहाँ आया हूँ।”

उसकी अजीब शांति और आत्मविश्वास देखकर,
नौकरों ने उसे राजा का मेहमान समझा और उसे अपना शाही लंच खत्म करने दिया। बाद में, वे उसे आराम करने के लिए बेडरूम में ले गए, इस बात से अनजान कि जिस "महान राजा" का उसने ज़िक्र किया था, वह उनका दुनिया का राजा नहीं था जो शिकार पर गया था, बल्कि भगवान था।

लगभग दो घंटे बाद, हेराल्ड जल्दी से नौकरों
को यह बताने आया कि महाराज थोड़ी देर से आ रहे हैं और एक घंटे में पहुँचेंगे, और उन्हें उनके लिए ताज़ा, स्वादिष्ट खाना रखने का आदेश दिया।

नौकरों ने पूछा, "क्या महाराज ने किसी मेहमान
को अपने खाने का मज़ा लेने और अपने बिस्तर पर सोने के लिए नहीं भेजा था?"

राजा के दूत को तुरंत पता चल गया कि एक आवारा दरवेश बिना बुलाए महल में आ गया है, राजा का खाना खा गया है, और अब अपने बिस्तर पर खर्राटे ले रहा है। इस पहले कभी नहीं हुई बदतमीज़ी से गुस्सा होकर, उसने नौकरों को लाठियां लाने का आदेश दिया ताकि वे उन्हें उस भिखारी दरवेश पर मार सकें।

कहने की ज़रूरत नहीं है, हमारे प्यारे दोस्त अपने शाही सपनों से जागे तो उन्हें चारों तरफ से बेरहमी से लाठियों की बारिश की आवाज़ सुनाई दी। लेकिन जब नौकरों ने उन्हें लगातार पीटा और

बेइज्ज़ती की, तो वह ज़ोर से हंसने लगे, जिससे वे और भी ज़्यादा गुस्सा हो गए, इसलिए उन्होंने तब तक हमला जारी रखा जब तक वह बेहोश नहीं हो गए। फिर उन्होंने उन्हें बेहोश हालत में महल के गेट से बाहर खींच लिया।

हमारे दरवेश दोस्त को अपने भाइयों के पास
लौटने में देर हो गई थी, इसलिए उन्होंने उसे तब तक ढूंढा जब तक वह बेहोश होकर महल के बाहर पड़ा नहीं मिला। वे उसे अपने शांत आश्रम में वापस ले गए। जैसे ही एक भाई ने उसके मुंह में दूध डाला, उसने उससे पूछा कि क्या उसे होश आया है: "क्या तुम जानते हो कि तुम्हें यह दूध कौन दे रहा है?" उसने जवाब दिया: "हाँ, मैं जानता हूँ। वही भगवान जिसने मुझे एक दिन शाही खुशी पाने की चाहत में कड़ी सज़ा दी थी, वही अब मुझे यह दूध दे रहे हैं।"

दूसरे भाइयों ने अपने भाई की सुरक्षा के लिए भगवान का शुक्रिया अदा किया और भगवान में उसके मज़बूत और पक्के विश्वास की तारीफ़ की, जो उन लोगों से अलग था जो शान और खुशहाली के समय में भगवान की पूजा करते हैं और मुश्किल और दुख के समय में उन्हें नकार देते हैं।

इस बीच, महाराज अपने शानदार महल में लौट आए और खाना तैयार करने का ऑर्डर दिया। जब उन्हें उस भिखारी की कहानी पता चली जिसने उनका खाना खाने की हिम्मत की थी और नौकरों के उसे बेरहमी से डंडों से पीटने के बावजूद उसकी हंसी बंद नहीं हुई, तो उन्हें थोड़ा गुस्सा आया।

पता नहीं क्यों, राजा उस कहानी से बहुत
ज़्यादा प्रभावित हुआ, जो उसके दिमाग में घूमती रही। उसने अपने नौकरों को उस हिम्मत वाले कंगाल

को ढूंढकर अपने पास लाने का आदेश दिया। वे उसे हर तरफ ढूंढने निकल पड़े, लेकिन कोई फ़ायदा नहीं हुआ। निराश होकर महल लौटने पर, वे दरवेश के आश्रम के पास से गुज़रे और उन्हें एक ज़ोरदार हंसी सुनाई दी। उन्होंने तुरंत पहचान लिया कि यह उसकी हंसी है, इसलिए वे घोड़े से उतरे, ज़बरदस्ती आश्रम में घुसे, उस दयालु आदमी को पकड़ा, और उसे अपने राजा के सामने ले गए।

जब राजा और दरवेश आमने-सामने हुए, तो दरवेश राजा से भी ज़्यादा ज़ोर से हँसा, जैसे वह अपनी खुशी को अपने दिल की दीवारों में नहीं रोक पा रहा हो। राजा के बार-बार पूछने पर कि उसकी हँसी का कारण क्या है, दरवेश ने जवाब देने से मना कर दिया, यहाँ तक कि कड़ी सज़ा की धमकी के बावजूद भी।

जिज्ञासावश, राजा ने चापलूसी और खुशामद का सहारा लिया, और उसे अपनी गद्दी देने की पेशकश की अगर वह उसे बता दे कि जब नौकर उसे पीट रहे थे तो वह क्यों हंस रहा था।

तब दरवेश बोला,

"मैं जो तुम्हें बताने वाला हूँ, उसे सुनो और अच्छी तरह समझो। भगवान ने मुझे सिर्फ़ एक दिन की झूठी शाही खुशी की चाहत के लिए बहुत सज़ा दी है। मैं हँसा और मैं इसलिए हँस रहा हूँ क्योंकि मैं अपनी जान बचाकर भाग गया और मुझे एहसास हुआ कि अगर मैं कुछ घंटों के लिए शाही सुखों का मज़ा लेने के लिए इस सारी सज़ा का हकदार था, तो उन लोगों का क्या जिन्हें दुनिया में सुखों और खुशियों के अलावा कोई मतलब नहीं है, खासकर शाही सुखों का! शायद इसमें तुम्हारे लिए एक सबक और चेतावनी है,

हे युग के राजा, क्योंकि कर्म का नियम इंतज़ार कर रहा है और तुम्हारी किस्मत आने वाली है।"

जहाँ तक आपकी गद्दी की बात है जो आपने मुझे दी है, मेरा जवाब है: बहुत-बहुत धन्यवाद। इसे अपने पास रख लो, क्योंकि मुझे इसकी ज़रूरत नहीं है क्योंकि मैं भगवान में खुश हूँ और अपनी ज़िंदगी से खुश हूँ, और मुझे ऐसी किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं है जो मेरी खुशी में खलल डाले और मेरी शांति को परेशान करे।

असलम अलैकुम

आध्यात्मिक बातें और भावनाएँ
श्री दयामाता ने शिक्षक बी रामहंस योगानंद
: के बारे में ये शब्द कहे हैं
मुझे आज भी अपने प्यारे टीचर से अपनी पहली मुलाकात याद है। उनका दिल इतना बड़ा और प्यार करने वाला था कि वे जिससे भी मिलते थे, उन्हें अपना करीबी दोस्त जैसा महसूस होता था, जैसे वे एक-दूसरे को बहुत समय से जानते हों। पहली बार में ही उनके सामने अपना दिल खोलना मुश्किल नहीं था। अमर टीचर में अपनी असली रूहानी पहचान को दिखाने की काबिलियत थी। वे सच में प्यार, दोस्ती, अच्छे इरादों और अच्छी दुआओं की मिसाल थे।

:और अब कहावतों और भावनाओं पर आते हैं
युद्ध तब रुकेंगे जब लोगों के दिलों में भाईचारे के प्यार के बीज जड़ जमा लेंगे
*

किसी इंसान के अभी के काम या तो उसके आने वाले समय की शांति और खुशी तय करेंगे या उसके आने वाले समय का दुख और उदासी, क्योंकि कारण और प्रभाव के

नियम को नज़रअंदाज़ करने या भूलने के बाद भी धोखा
नहीं दिया जा सकता।

*

भौतिक सुख -सुविधाएँ सच्ची सफलता का बस एक
छोटा सा हिस्सा हैं , जिसे दूसरों को नुकसान
पहुँचाकर हासिल नहीं किया जाना चाहिए।

*

सबसे महान इंसान वह विनम्र होता है जो खुद को
सबसे कम समझता है। एक सच्चा लीडर दूसरों की सुनता
है , खुद को सबका सेवक समझता है और किसी को नीचा
नहीं समझता।

*

जब कोई चमकदार मुस्कान के साथ सामने आता है ,
तो अंधेरा दूर हो जाता है। ऐसे लोग खुशी की
किरणें फैलाते हैं जो दिल को रोशन करती हैं और
आत्मा को खुश करती हैं।

अपनी ज़िंदगी की सभी खूबसूरत चीज़ों को याद
रखने और उन पर ध्यान देने की कोशिश करें

जीवन ऊबड़ -खाबड़ ज़मीन पर सोता है , फूलों में
सुंदरता के सपने देखता है , जानवरों में ज़ोरदार
तरीके से जागता है , और इंसान में अनंत क्षमता का
एहसास रखता है।

प्रेम आत्मा का गीत है जो गूंजता है और ईश्वर
के लिए गाता है

हर दिन , हर मिनट , हर घंटा एक खिड़की है जिससे
आप हमेशा की झलक देख सकते हैं। ज़िंदगी छोटी है ,

फिर भी यह लगातार और कभी न खत्म होने वाली है। आत्मा अमर है, और इंसानी ज़िंदगी के इस छोटे से हिस्से में, आपको हमेशा की फसल से जो भी मिल सके, उसे काटना चाहिए।

आज, मैं तय करता हूँ कि मैं खुद को कभी भी निराशा के दलदल में नहीं गिरने दूँगा, न ही अधूरी उम्मीदों या अवास्तविक सपनों के बारे में सोचूँगा। खुद को सीमित और लिमिटेड रहने देने के बजाय, मैं समझदारी से काम लूँगा, यह जानते हुए कि यह समझदारी भरा तरीका मुझे स्वाभाविक रूप से उस खुशी तक ले जाएगा जिसे मैं चाहता हूँ।

*

हे प्रभु, सूरज की गर्म आलिंगन में मुझे आपकी मौजूदगी महसूस होती है, और हल्की हवा में मुझे आपकी ज़िंदगी की ताज़गी भरी साँसें महसूस होती हैं। हे प्रभु, मैं आपको धन्यवाद देता हूँ कि जब मैं आपको भूल जाता हूँ, तब भी आप मुझे याद रखते हैं, और मैं आपके कभी न खत्म होने वाले आशीर्वाद के लिए बहुत आभारी हूँ। मुझे आपकी लगातार याद के साथ जीने का आशीर्वाद दें।

*

हे प्रभु, मैं जानता हूँ कि इस दुनिया में बहुत सी चीज़ें ऐसी हैं जो भद्दी, भयानक और बदसूरत लगती हैं, लेकिन दुनिया का दूसरा पहलू जो ज्ञान की अंदरूनी आँख से दिखता है, वह बहुत सुंदर, अच्छा और प्यारा है। इसलिए, मैं हमेशा ज्ञान की आँख से देखने की कोशिश करूँगा ताकि मैं इस दुनिया की कमियों और खामियों के पीछे आपकी सबसे बड़ी सुंदरता देख सकूँ जो सभी सुंदरताओं पर राज करती है।

:शब्दों में सामंजस्यपूर्ण प्रकृति

सेल्फ-डिसिप्लिन दूसरों के लिए प्यार
जानवरों के लिए दया अच्छे गुणों से प्यार शांति और सुकून से प्यार महान लोगों से प्यार गरीबों और ज़रूरतमंदों के लिए दया और उनकी मदद करना ईमानदारी प्यार और सम्मान के साथ अपना फ़र्ज़ निभाना नेकी और सुधार से प्यार नैतिकता की भावना रखना और जो सही है वो करना सेल्फ-रिस्पेक्ट विनम्रता नरमी वफ़ादारी शिष्टता धैर्य माफ़ करना महान आत्माओं और प्रबुद्ध लोगों के नक्शेकदम पर चलना साफ़गोई अच्छे व्यवहार दया सादगी और साफ़गोई संतुलन आध्यात्मिक भावनाएँ संतोष शारीरिक सफ़ाई और दिमागी पवित्रता से प्यार विनम्रता और घमंड से बचना अच्छाई से प्यार निष्पक्षता आभार पवित्र चीज़ों का सम्मान 623 MAM

*

इस जीवन की परछाइयों के पीछे ईश्वर की अद्भुत
और अद्भुत रोशनी है, और पूरा ब्रह्मांड उनकी धन्य उपस्थिति के लिए एक विशाल मंदिर है।
*

जब हम भगवान के बारे में गहराई से और
ईमानदारी से सोचते हैं, उनसे बहुत प्यार करते हैं, और उन पर पूरा भरोसा करते हैं, तो हमारे सामने अनगिनत दरवाज़े खुल जाते हैं। और जब हम उनकी रोशनी देखते हैं और उनकी मौजूदगी का अनुभव करते हैं, तो ज़िंदगी की घटनाएँ चाहे कितनी भी भयानक या डरावनी क्यों न हों, उनकी मौजूदगी में

हमें जो शांति और सुकून मिलता है, वह सब छीन सकती हैं।

*

जीवन में और मृत्यु में, बीमारी और अकाल में, या गरीबी और दुख में, और दुनिया की उथल-पुथल, अशांति और बेचैनी में, हे प्रभु, मैं हमेशा आपकी शरण लूंगा।

*

एंटरप्रेन्योरशिप की खास क्वालिटी ही दुनिया में किसी इंसान को अलग बनाती है और उसे जलती हुई मशाल की तरह चमकाती है। महान लोग वे होते हैं जो दूसरों को देना, हिम्मत देना और उनमें कॉन्फिडेंस जगाना पसंद करते हैं।

*

इस दुनिया में हम जो अद्भुत चमत्कार देखते हैं, वे हमें भगवान के होने का इशारा देते हैं; उनकी मौजूदगी पूरी दुनिया के हर कोने में दिखाई देती है, जो उनके यूनिवर्सल दिमाग का नतीजा है।

*

पहाड़ी से नीचे उतरते समय किसी को कोई रुकावट नहीं होती, लेकिन जैसे ही वे ऊपर चढ़ना चाहते हैं, उन्हें काफी रुकावट का सामना करना पड़ता है। इसी तरह, बुराई की खाई में फिसलते समय किसी को तब तक कोई रुकावट महसूस नहीं होती, जब तक वे रास्ता बदलकर अच्छाई की पहाड़ी पर चढ़ने की कोशिश नहीं करते।

*

खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करते रहने से इंसान की खुशी बढ़ती है, और जैसे-जैसे उसकी खुशी बढ़ती है, वैसे-वैसे उसके आस-पास के लोगों की खुशी भी बढ़ती है।

*

याद रखें कि शक, दिमागी कमज़ोरी, चिंता,
उदासी, बोरियत, डर, बेचैनी, शर्म, शारीरिक आलस और दिमागी सुस्ती, किसी भी चीज़ में ज़्यादा होना, बिना अनुशासन के जीना, दिलचस्पी की कमी, और क्रिएटिव क्षमता की कमी, ये नेगेटिव रुकावटें हैं जो कॉस्मिक एनर्जी को किसी इंसान की तरफ खींचना नामुमकिन बना देती हैं ताकि वह अपने शरीर और दिमाग को ज़िंदगी की ताकत से चार्ज कर सके; जबकि कंस्ट्रक्टिव काम करने की इच्छा, दूसरों की मदद करना, क्रिएटिव आध्यात्मिक इच्छा, शांति, हिम्मत, एक मज़बूत और मज़बूत साइकोलॉजिकल नज़रिया, सहनशीलता, सब्र और शांति, ये सभी ऐसे रास्ते हैं जिनसे कॉस्मिक एनर्जी बह सकती है और आपको ज़िंदगी के हालात से निपटने में मदद कर सकती है।
*

एक विज़िटर ने भगवान के बारे में सोचना :इललॉजिकल माना, तो टीचर परमहंस ने जवाब दिया दुनिया आपसे सहमत है, लेकिन क्या यह दुनिया" स्वर्ग है? सच्ची खुशी उन लोगों को नहीं मिलती जो भगवान को छोड़ देते हैं, क्योंकि भगवान खुद सबसे बड़ी खुशी हैं, और उनके भक्त इस धरती पर मन की शांति के स्वर्ग में रहते हैं, जबकि जो लोग उन्हें भूल जाते हैं वे अपने ही बनाए नरक में अपने दिन और रात बिताते हैं, डर और निराशा की आग में जलते रहते हैं। इसलिए, भगवान के बारे में सोचना और उनके करीब जाना ही नेकी का सार और लॉजिक "की भावना है।
*

इंसान भगवान की बनाई सबसे अच्छी रचना है, जिसमें बुद्धि और सोचने की ताकत है; इसलिए, उन्हें अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहिए। भगवान

ने इंसान को अपनी मर्ज़ी और चुनने की आज़ादी दी है , ताकि वे दुनिया की सारी ख्वाहिशें छोड़ सकें और भगवान से प्यार कर सकें , जिन्होंने उन्हें ये तोहफ़े दिए हैं।

*

दिल में एक चुंबक होता है जो अच्छे और वफादार दोस्तों को अपनी ओर खींचता है। यह परोपकार और उदारता का चुंबक है।

*

हमारे दिल मोती हैं , और दिव्य प्रेम वह धागा है जो उन्हें एक साथ रखता है और उन्हें एकता और सद्भाव के मुकुट में एक -दूसरे के करीब रखता है।

*

आइए हम भगवान का शुक्रिया अदा करें जिन्होंने हमें इस धरती पर भेजा है , जो हमारा महान घर है , और आइए हम खुशी , तालमेल और उनकी इच्छा के अनुसार रहें ताकि हमारा घर वैसा ही बने जैसा वह हमारे लिए चाहते हैं।

*

भीड़ से दूर हटें और अपनी ताकत और काबिलियत को पहचानें। अपना हौसला कम न होने दें , और दुनिया की बुरी बातों पर ध्यान न दें। अपने रास्ते पर मज़बूती से आगे बढ़ें , इस भरोसे के साथ कि भगवान की असीम शक्ति आपके साथ है , आपके कदमों को सहारा और रास्ता दिखा रही है।

जिन लोगों को गहरी समझ होती है , वे ज्ञान के बगीचों से सच्चाई के गुलाब और फूल इकट्ठा करते हैं और आत्माओं को ऐसे अच्छे और बेहतरीन गुणों से रोशन और सुंदर बनाने का काम करते हैं जो उन्हें दुनिया भर के ज्ञान के स्वर्ग में जाने के काबिल बनाते हैं।

*

हमें दूसरों से इसलिए नफ़रत नहीं करनी चाहिए
क्योंकि वे हमसे अलग हैं, या इसलिए कि उनकी राय
हमसे अलग है। न ही हमें इस बात पर ज़ोर देना चाहिए
कि सिर्फ़ हमारी अपनी सोच ही सही है। बेहतर है कि
हम साथ बैठकर खुले दिमाग और आपसी सम्मान के साथ
अपनी राय पर बात करें, यह ध्यान में रखते हुए कि
समझदार लोग झगड़ा नहीं करते, बल्कि शांति और
समझदारी से मामलों की जांच करते हैं।

*

अच्छे इरादे एक ट्रांसपेरेंट हीरे की तरह
होते हैं, जिससे भगवान की रोशनी चमकती है और पूरी
तरह से हमारे जीवन में फैलती है।

*

हे प्रभु, हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि
हमारे दिलों में ईश्वरीय प्रेम की लौ जलाएं और
हमारी आत्माओं को आपके लिए तरसने दें और दिन-रात
आपको संजोएं। हमें अपना प्रेम प्रदान करें ताकि
जिस पल हम आपके बारे में सोचें, हमारे दिलों में
खुशी भर जाए और हमारी आत्माएं आपकी उपस्थिति में
आनंदित हों।

मैंने उदास अतीत को जला दिया, भविष्य के बारे
में डर और चिंता के बीजों को नज़रअंदाज़ किया, और
डर और चिंताओं की बिखरी राख पर चल दिया।

आपका खुशी बैंक

एक पल रुककर सोचिए! क्या सादा जीवन जीना और सच
में अमीर होना बेहतर नहीं है?

अगर आपका बैंक दिवालिया हो जाता है, तो आपने इतनी मेहनत से जो पैसा कमाया है, वह डूब सकता है। लेकिन आपने अपने पक्के इरादे और पक्के इरादे से जो आध्यात्मिक खुशी बैंक में जमा की है, वह कभी नहीं डूब सकती; उसकी कीमत सिर्फ़ बढ़ेगी और कई गुना बढ़ेगी।

आप अपने हैप्पीनेस बैंक के मैनेजर और इन्वेस्टर हैं। अगर आप इन दोनों रोल को अच्छे से निभाना जानते हैं, और अपनी हैप्पीनेस डिपॉजिट में लगातार बढ़ोतरी करना जानते हैं, तो भगवान चाहे तो आपके लिए फेल होना नामुमकिन है।

*

खामोशी की शांति में, सच्चाई चेतना पर ऐसे चमकती है जैसे कोहरे में से सूरज चमकता है।

*

अगर कोई इंसान सिर्फ़ दौलत खोता है, तो वह सच में कुछ नहीं खोता, क्योंकि अगर उसके पास हेल्थ, स्किल और अच्छा मैनेजमेंट है, तो वह फिर भी खुश रह सकता है और ज़्यादा पैसे कमा सकता है। अगर वह हेल्थ खो देता है, तो वह अपनी ज़्यादातर खुशी खो देता है। लेकिन अगर वह ज़िंदगी का मकसद खो देता है, तो वह अपनी हर कीमती चीज़ खो देता है।

*

मैं किसी को भी अपने लिए अजनबी नहीं मानता, और मैं हर किसी से उस प्यार से प्यार करके खुश हूँ जो भगवान ने मेरे दिल में रखा है, और मैं किसी को भी अपने प्यार के दायरे से बाहर नहीं कर सकता।

*

जब आप अपने मन को पूरी तरह से एकाग्र कर पाते हैं, तो आपके सेंस कहीं भी जा सकते हैं और आपकी समझ एनर्जी से भर जाती है।

*

*

*

*

*

अच्छी सेहत, दिमागी कुशलता, संतोषजनक काम और समझदारी, ये सभी खुशी बढ़ाने के लिए ज़रूरी चीज़ें हैं। ज़िंदगी की मुश्किलों की चट्टानों के नीचे भी खुशी की अंदरूनी नदी को बहते रहना चाहिए।
*

जीवन और मृत्यु अस्तित्व के दो अलग-अलग चरण हैं, और मानवता अनंत जीवन का हिस्सा है। जब किसी को मन की शांति और स्पष्टता मिलती है, तो वह अपने असीम आध्यात्मिक सार को छू लेता है।
*

अगर आप अपने रास्ते में आने वाली हर रुकावट
को दूर करने के लिए अपनी नैचुरल काबिलियत के अलावा, अपने पास मौजूद सभी बाहरी तरीकों का इस्तेमाल करते हैं, तो आप भगवान से मिली ताकतों को डेवलप और बेहतर करके ऐसा कर पाएंगे।
*

हे ईश्वरीय रक्षक, सर्वव्यापी, जब युद्ध के बादल गैस और आग की बारिश करें, तो मेरी शरण और शरण बनो।
मृत्यु और जीवन में, बीमारी और अकाल में, महामारी और आपदाओं में, संकट और कठिनाई में, मैं हमेशा आपकी शरण लूंगा
मुझे एहसास होने दो कि मैं एक अमर आत्मा हूँ,
जो बचपन, जवानी, बुढ़ापे के उतार-चढ़ाव और दुनिया के अचानक होने वाले धमाकों से अछूती है।
*

एक सच्चे दोस्त बनकर पक्की दोस्ती बनाने में अपना हिस्सा दें
*

सपनों की दुनिया में, हम अपना नाम, अपना शरीर, अपनी राष्ट्रीयता, अपनी संपत्ति और अपनी

*

*

*

*

*

*

*

*

*

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

मानते हैं तो मैं उनकी मदद करने की कोशिश करता हूँ और उन्हें अच्छी नीयत और अच्छी दुआएँ भेजता हूँ।

*

मेरी सबसे बड़ी खुशी उन लोगों से भगवान के चमत्कारों के बारे में बात करने में है जो मेरे साथ हैं और मुझ पर भरोसा करते हैं, और उस दिव्य प्रकाश के लिए उनकी चाहत को बढ़ाने में है जिसने मुझे बहुत ज़्यादा आराम, आज़ादी और सुरक्षा दी है।

*

इस ज़िंदगी में आपके सामने आने वाली सभी मुश्किलें आपको प्रेरित करने और ज़्यादा मेहनत करने के लिए मोटिवेट करने के लिए हैं ताकि आप ऊँचे लेवल तक पहुँच सकें। अपनी विलपावर बढ़ाएँ ताकि आप अपने हालात को कंट्रोल कर सकें, न कि उन्हें आपको कंट्रोल करने दें। अपनी ज़िंदगी के लिए अच्छे प्लान बनाएँ ताकि आप वे सभी अच्छे काम कर सकें जो आप करना चाहते हैं और जानते हैं कि आपको करने चाहिए।

*

जो लोग इस दुनिया से बहुत ज़्यादा जुड़े होते हैं, वे भगवान को भूल जाते हैं, और इसीलिए हम वह सब कुछ खो देते हैं जो हमें प्यारा होता है। यूनिवर्सल कानून इन चीज़ों को हमसे छीन लेता है या हमारी ज़िंदगी से हटा देता है, हमें सज़ा देने के लिए नहीं, बल्कि यह देखने के लिए कि क्या हम बनाने वाले से ज़्यादा दुनिया से प्यार करते हैं।

*

कमज़ोर इच्छाशक्ति वाले लोग हमेशा "हाँ" कहते हैं, जबकि महान लोग साहित्यिक "नहीं" से भरे होते हैं।

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

*

हम आज यहाँ हैं, और कल हम बादलों की तरह उतर जाएँगे—कॉस्मिक सपने में बस परछाईं। लेकिन इस पल भर की, कुछ समय के लिए रहने वाली तस्वीर के पीछे हमेशा रहने वाली आत्मा है, और हमारी आत्माएँ उसका एक अटूट हिस्सा हैं।
*

भगवान ही एकमात्र सत्य हैं। हमें लगातार प्रार्थना करनी चाहिए कि ज़िंदगी की मुश्किलें उन्हें याद करने में रुकावट न बनें। जब मैं इस तरह प्रार्थना करता हूँ, तो मुझे किसी भी दूसरे समय से ज़्यादा अच्छे नतीजे मिलते हैं। फिर, अगर कुछ गंभीर भी हो जाए, तो भी यह मुझे उनके बारे में सोचने से नहीं रोक सकता; बल्कि, मैं उनकी पवित्र मौजूदगी में सुरक्षित महसूस करता हूँ।
*

जब तक हम सुरक्षा के किनारे तक नहीं पहुँचते, यहाँ ज़िंदगी बंजर और अस्त-व्यस्त लगती है। इसीलिए मैं हमेशा कहता हूँ कि मैं यहाँ परम सत्य के महत्व और महिमा का गवाह बनने के लिए हूँ। हमें अपनी उम्मीदें कुछ समय के दुनियावी लक्ष्यों और नाज़ुक भौतिक आसक्तियों पर नहीं रखनी चाहिए। ऐसे कमज़ोर रिश्ते अनजाने में हमें हमारे सबसे बड़े मकसद से दूर कर देते हैं, ठीक वैसे ही जैसे वे हमें हमारे असली रूप से दूर करते हैं।
*

माहौल लोगों में वहम पैदा करता है और उन्हें उनकी अपनी नज़रों में महान बनाता है। सीरियस बनने की चाह रखने वाले को उस कुछ समय के लिए और कुछ समय के लिए रहने वाली माहौल की जानकारी से ऊपर उठना चाहिए और अपने अंदर की सच्चाई को पहचानना चाहिए

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

*

[illegible]

सामने लाता है जिनसे डर लगता है, दर्द बढ़ाता है, दिल को नुकसान पहुँचाता है, और नर्वस सिस्टम और दिमाग को नुकसान पहुँचाता है। इसलिए, इसे भगवान पर विश्वास, पॉजिटिव और क्रिएटिव सोच, उम्मीद, आशा और भगवान की सुरक्षा पर भरोसे से जीतना होगा। जो लोग भगवान से प्यार करते हैं और उनकी रोशनी में चलते हैं, उन्हें डर का अंधेरा हरा नहीं सकता, क्योंकि भगवान उनके साथ हैं, और जिसके साथ भगवान हैं, वह सुरक्षित है।
*

प्यार, शांति, खुशी, सहनशीलता और शुभकामनाओं
के आध्यात्मिक तोहफ़ों के लेन-देन से छुट्टियां और भी खूबसूरत और आध्यात्मिक बन जाती हैं।
*

जब हम अपना दिल भगवान की ओर मोड़ते हैं और
उनसे पूरे प्यार और बड़ी चाहत के साथ दुआ करते हैं, तो हम उन्हें पास और जल्दी माफ़ करने और देने वाला पाएंगे, क्योंकि ऐसा करने से हम उनके दयालु, दुनिया भर के दिल और उनके बिना शर्त वाले दिव्य प्यार को छूते हैं।
*

असल ज़िंदगी सिर्फ़ खाने, काम करने और सोने
से कहीं ज़्यादा है, इसलिए मैं भगवान को खोजने और पाने के लिए समझ के तोहफ़े का इस्तेमाल करूँगा, और मैं इंसानियत में अपने भाई-बहनों की सेवा करके अपने उद्धार के लिए काम करूँगा।
*

इस धरती पर बहुत से लोग आए और चले गए, फिर भी
हम यहाँ रहने को ही असली मानते हैं, जैसे कि हम हमेशा यहीं रहने वाले हैं। समझदार इंसान वह है जो लगातार भगवान को याद करता है, क्योंकि उनका

लगातार ध्यान करना ही जन्म-मरण के इस सांसारिक सपने से मुक्ति का रास्ता है।
*

भगवान ने हमारे अंदर अच्छी ताकतें और एनर्जी
दी हैं ताकि हम अपने रास्ते में आने वाली सभी मुश्किलों और मुश्किलों को पार कर सकें, और हमें उन कभी न खत्म होने वाली ताकतों और एनर्जी को बाहर लाने के लिए काम करना चाहिए।
*

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो कभी नहीं बदलते; वे उन्हीं आदतों और सोचने के तरीकों से चिपके हुए बूढ़े हो जाते हैं इन्हें मनोवैज्ञानिक अवशेष कहा जा सकता है इनमें से कुछ अवशेष प्रकृति में आध्यात्मिक होते हैं, ऐसे लोग आदर्श, शांतिपूर्ण जीवन जीते हैं लेकिन अपनी समझ विकसित करने या अपने क्षितिज को व्यापक बनाने पर काम नहीं करते, वे स्थिर रहते हैं उनमें युवा पीढ़ी की जरूरतों, उत्साह और रुचियों को समझने की क्षमता का अभाव होता है यह कुछ हद तक स्वीकार्य हो सकता है, लेकिन जब वे अंतर्दृष्टि के बिना नई पीढ़ी की निंदा और आलोचना करते हैं, तो वे बौद्धिक रूप से कठोर हो जाते हैं दूसरी ओर, कई युवा लोग गलतियों का शिकार हो जाते हैं क्योंकि वे अपने बड़ों की राय का सम्मान नहीं करते हैं या उनकी सलाह नहीं सुनते हैं वे सोचते हैं कि वृद्ध लोग आउटडेटेड हो गए हैं और इसलिए उन्हें सुनने या उनकी सलाह का पालन करने की कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि उनके विचार पुराने जमाने के और अप्रचलित हैं आधुनिक होने की अपनी युवा उत्सुकता में, वे यथासंभव पुराने नियमों को तोड़ देते उन्होंने कई सालों तक जीवन जिया है और बहुत कुछ देखा और सीखा है। पुरानी और नई, दोनों पीढ़ियों के सदस्यों को एक-दूसरे से

है और ज़ख्मों को भरती है। यह दिल की पुकार है जिसे बयान नहीं किया जा सकता। यह इंसानियत के लिए प्यार से भरा कवि है, जो उसकी तकलीफ़ से दुखी है। यह सदस्यों के बीच अपनेपन का लगातार बढ़ता हुआ दायरा है। एक ही परिवार का, जो हमेशा बड़ी जगहों और बड़े क्षितिज में बढ़ता रहता है। यह खुले दिमागों और दिलों के आसमान में ज़िंदगी की फुसफुसाहट है, जो नेक भावनाओं के सितारों से जड़ा है। प्यार आत्मा का आनंद है, जिसे प्यार करने वाली आत्माएं पाने और उससे जुड़ने के लिए तरसती हैं।
*

हे प्रभु, हमारे साथ रहिए और हमें अपने काम
पूरे करने में मदद कीजिए और आपकी धन्य उपस्थिति को महसूस कीजिए जो दिल को तरोताज़ा करती है और आत्मा में शांति और उम्मीद भरती है।

जब तक आप अपनी ज़िंदगी की गाड़ी चलाते समय सेल्फ-कंट्रोल के ब्रेक का इस्तेमाल नहीं करते, आप ईगो से निकलने वाली बेकाबू भावनाओं और गलत इच्छाओं के रहमोकरम पर रहेंगे। आपको ज़रूरत पड़ने पर ब्रेक का इस्तेमाल करना आना चाहिए ताकि आप लापरवाही से काम करने, सही रास्ते से भटकने और दर्द और तकलीफ़ के गड्ढे में गिरने से बच सकें। Sup24

शब्दों का गलत इस्तेमाल सबसे खतरनाक और
नुकसान पहुंचाने वाले हथियारों में से एक है। गुस्से का एक बड़ा कारण है तीखी और दुख देने वाली बातें। गॉसिप और फालतू की बातों से बचना चाहिए,

बहस और झगड़ों से दूर रहना चाहिए, और गुस्सैल स्वभाव से दूर रहना चाहिए।

*

अगर पति या पत्नी गुस्सा हो जाएं और एक-दूसरे को भड़काएं, तो सबसे अच्छा यही है कि दूसरा वहां से चला जाए और तब तक कोई जवाब न दे जब तक मामला शांत न हो जाए। अगर उनमें से कोई एक बुरी बात कहता है, तो बेहतर है कि दूसरा भी वैसा ही जवाब न दे, बल्कि गुस्सा शांत होने तक शांत रहे। अगर पत्नी अपने पति पर चिल्लाती है और वह ज़ोर से चिल्लाता है, तो पति को दोहरी तकलीफ होगी: पहले उसकी तीखी बातों से और फिर अपने ही कड़े जवाब से, जिससे सबसे पहले और सबसे ज़्यादा नुकसान खुद को ही होगा। इससे तलाक या दूसरे बुरे नतीजे हो सकते हैं। ज़िद या दूसरे के साथ नरमी से पेश आने से बचना भी ज़रूरी है। साथ ही, बहस और झगड़ों में पड़ने से बचना चाहिए, और इसके बजाय तब तक इंतज़ार करना चाहिए जब तक मन शांत न हो जाए।

*

किसी को भी अपना चैन मत चुराने दो, और बोलकर (या लिखकर) बुरा-भला कहकर दूसरों का चैन मत चुराओ। गुस्से में या गुस्से में, कोई कुछ गलत कह सकता है, कुछ ऐसा जो उसने कभी सोचा भी नहीं था, और फिर उसे पछतावा हो सकता है, जबकि दूसरा इंसान उन शब्दों को बीस साल तक याद रखेगा। इस मायने में, याददाश्त एक बुरी चीज़ है। याददाश्त की ताकत अगर सही तरीके से इस्तेमाल की जाए तो एक वरदान है, लेकिन अगर यह हमारे साथ हुई बुरी चीज़ों को जमा करने के लिए इस्तेमाल की जाए तो यह नुकसानदायक है।

*

*

प्यार सच्चा होना चाहिए, और जब यह दिल से आता है, तो यह सच्चा होता है

*

अगर आप दिव्य प्रकाश की ओर मुड़ते हैं, तो आपको एक दिव्य शक्ति मिलेगी जो आपके रास्ते को रोशन और आसान बना सकती है और आपको स्वास्थ्य, खुशी, शांति, स्वतंत्रता और सफलता दे सकती है।

*

अगर पैसा कमाना मुश्किल है, तो साइकोलॉजिकल बैलेंस बनाना और भी मुश्किल है। एक इंसान को अपनी बातचीत, सोच और फिजिकल कामों में दयालु और शांत रहना चाहिए।

लोगों के दो स्वभाव होते हैं: घर का स्वभाव और सैलून का स्वभाव। घर पर हम आराम करते हैं और अपने असली स्वभाव को महसूस करते हैं, फिर भी हम अक्सर चाहते हैं कि हमने स्वाभाविक व्यवहार करने से परहेज किया होता क्योंकि व्यवहार करने से हम ऐसी बुरी बातें दिखाते हैं जिन्हें ज़ाहिर नहीं करना चाहिए था, खासकर अगर वे हमारे आस-पास के लोगों को नुकसान पहुंचाती हैं।

हम सैलून वाली सोच अपना लेते हैं जब हम अच्छे कपड़े पहनकर, मुस्कुराते हुए बाहर निकलते हैं, जबकि हमारे विचार और भावनाएं अंदर ही अंदर घूम रही होती हैं। घर पर, हम कहते हैं, "मैं फलां-फलां से परेशान हूँ और उसे देखना बर्दाश्त नहीं कर सकता," लेकिन जब हम उसी व्यक्ति से मिलते हैं, तो हम उससे कहते हैं, "हेलो! कैसे हो?" इन अलग-अलग भावनाओं और खराब भावनाओं का नर्वस सिस्टम और शरीर के दूसरे हिस्सों पर असर पड़ता है।

*

हे मेरे प्यारे भगवान
मैंने शांति के क्षितिज में तुम्हारा अनंत विस्तार देखा है
और मैंने अपने अंदर तुम्हारी ताज़गी भरी
खुशी का स्वाद चखा
और मैंने अपनी जागी हुई अंतरात्मा में तुम्हारी आवाज़ की गूंज सुनी
और मैंने अपनी आध्यात्मिक समझ के लिए आपकी फुसफुसाहट सुनी
*

हे प्रभु, बुरे, स्वार्थी लालच के राक्षसों
को ऊँची, ऊँची उम्मीदों के फ़रिश्ते में, दर्दनाक अज्ञानता को धन्य ज्ञान में, और नीच आलस्य को चमकदार आध्यात्मिक उपलब्धियों के शुद्ध सोने में बदल दो।

*

हे प्रभु, हमें पवित्र बनाओ, हमारी कमज़ोरी
और निष्क्रियता को जोश और पक्के इरादे में बदल दो, और हमारे गलत विचारों को सच्चाई की समझ में बदल दो।
प्रेम क्या है?

प्यार खिले हुए लिली की खुशबू है

और खामोश गुलाबों का कोरस

प्रकृति की सुंदरता का जश्न मनाना

प्रेम आत्मा का जीवन के लिए गाया जाने वाला
गीत है

और ग्रहों का संतुलित लयबद्ध नृत्य

गहरे अंतरिक्ष में अपनी निरंतर यात्रा में फूलों की प्यास है धूप पीने की
और यह जीवन के अमृत से फलता-फूलता और पोषित होता है
यह पृथ्वी की लालसा है
प्यासी जड़ों को अपने दूध से पोषण देने के
लिए
और जीवन के सार के साथ सभी प्रकार के जीवन का पोषण करना
यह सूर्य की प्रबल इच्छा है
सभी जीवित चीजों को जीवित और सक्रिय रखने के
लिए
यह जीवन की प्रेरक शक्ति है
नाबालिगों को सुरक्षा और देखभाल प्रदान करना
यह मासूमियत की मुस्कान है जो पिता के स्नेह
को जगाती है
बच्चे पर
और प्रेमियों के दिलों में अपने आप समर्पण मुफ़्त में सेवा और संवेदनाएँ देना
यह दोस्ती की धड़कन है
जो टूटे हुए दिलों को जोड़ता है और घावों को भरता है

यह दिल की पुकार है जिसका वर्णन नहीं किया जा सकता
वह मानवता के प्रति प्रेम से ओतप्रोत कवि हैं
जो अपने दुख से पीड़ित है
यह एक ही परिवार के सदस्यों के बीच घनिष्ठता
का घेरा है
लगातार बड़े स्थानों की ओर विस्तार और
विस्तार
और व्यापक क्षेत्र
यह जीवन की फुसफुसाहट है
खुले दिमाग के क्षितिज में
और दिलों का आसमान नेक एहसासों के सितारों से जड़ा हुआ
प्रेम आत्मा का आनंद है
जिसकी प्रेममय आत्माएं आकांक्षा करती हैं
और वह उस तक पहुंचने और उससे बातचीत करने के
लिए तरसती है
मैंने जीवन देखा
जैसे-जैसे मैं हरी-भरी पहाड़ियों और घास वाली घाटियों के बीच चलता गया
पेड़ों और फूलों के बीच घूमना
मैंने ज़िंदगी को खेलते और मज़े करते देखा

मैंने सूरज की डिस्क में उसकी सुनहरी किरणें देखीं
और मैंने उसे बादलों के घने झुरमुट में गायब होते देखा
मैंने उसे खुशी की धाराओं में खिलखिलाते हुए सुना
और वह बारिश की बूंदों से दिल खोलकर आँसू
बहाती है
मैंने उसे पेड़ की डालियों पर झूलते देखा
और डेज़ी खुशी से नाचती हैं
मैंने इसे चिड़ियों की चहचहाहट और बुलबुलों
की चहचहाहट में गूंजते हुए सुना
मैंने उसकी परछाइयों को ढलानों पर ढँकते
देखा
इसकी ओस गुलाब के दिलों को नम करती है और उनके गालों को चूमती है
मैंने देखा कि ओस वाली घास उसके पैरों से
चिपकी हुई थी
जैसे मैंने उसे खेत में खरपतवार स्प्रे करते देखा था
प्यार की बूंदों से इसकी ताज़गी और खूबसूरती बढ़ जाती है
मैंने सुबह की हवा में उसकी खुशबूदार सांसों
को सूंघा

मैंने उसकी शांति महसूस की और उसके हाथों को आशीर्वाद बिखेरते देखा

हर घाटी और कोने में

जीवन कितना अद्भुत है!

और उसके साथ चलना कितना प्यारा है

हाथों में हाथ

इसके धन्य पथों पर!

असलम अलैकुम

अज्ञात सत्ता या अवचेतन जिन्न

जैसे-जैसे हम रास्ते पर आगे बढ़ते हैं और
हमारी आध्यात्मिक समझ गहरी होती जाती है, हमें लगता है कि हम एक मज़बूत अंदरूनी विरोध का सामना कर रहे हैं। लेकिन यह एहसास सिर्फ़ एक भ्रम है; सच इसका उल्टा है। हमारे अंदर उस "अनजान इंसान" का अजीब, हैरान करने वाला और मनमौजी स्वभाव हमारी इंसानी चेतना की समझ से परे जगहों से खींचे गए ऐसे तत्वों पर पलता लगता है जिन्हें बताया नहीं जा सकता।

ऐसा लगता है कि यह जीव किसी अनदेखी जगह पर रहता है, और इसकी तुलना दूसरे ग्रह के किसी व्यक्ति से की जा सकती है, जो हमारा मेहमान है, भले ही हमारी उससे रुचियों, विचारों, आदतों, महत्वाकांक्षाओं और दूर की उम्मीदों के मामले में कोई संबंध न हो।

ऐसा लगता है कि इस अनजान जीव के पास मरने के
बाद की ज़िंदगी के बारे में हमारे विचारों से कहीं ज़्यादा बड़े और सही विचार हैं। हमें ऐसा लगता है कि उसे हमारी दुनिया की ज़रूरी ज़रूरतों और प्रैक्टिकल ज़रूरतों की बस थोड़ी सी समझ है।

हमारा अनजान दोस्त हमें नज़रअंदाज़ करता हुआ लगता है, बेशक वह दुनिया के रहस्यों में खोया हुआ है। और जब वह हमें याद करता है और हमें खुश करना चाहता है, तो वह एक अजीब, बेतुकी हरकत करता है जो हमें असंतुलित कर देती है, हमारा संतुलन बिगाड़ देती है, और हमें हैरान कर देती है।

हम अक्सर मानते हैं कि यह अनजान चीज़ हमारा मज़ाक उड़ा रही है और हमारी काबिलियत का मज़ाक उड़ा रही है, जैसे कि वह हमारी भावनाओं या हमारे हालात की ज़रा भी परवाह किए बिना हमारे दिमाग से खेल रही हो। कभी-कभी ऐसा लगता है कि यह हमें परेशान और गुस्सा दिलाती है, और हमें शुक्रगुज़ार होने लायक कोई मदद या कोई ठोस फ़ायदा नहीं देती।

यह जीव हर तरह के चमत्कार और कमाल करने में काबिल लगता है, लेकिन हमारे अंदर होने के बावजूद, हमारे लिए इससे बात करना और इसकी अनलिमिटेड काबिलियत और सुपरनैचुरल शक्तियों से फ़ायदा उठाना मुश्किल है।

इस छिपी हुई चीज़ की तुलना एक बिगड़े हुए
बच्चे से की जा सकती है जिसे स्वर्ग और पृथ्वी के रहस्यों तक पहुँच दी गई है। यह उन रहस्यों का इस्तेमाल करता है और उन शक्तियों को अपनी मर्ज़ी से कंट्रोल करता है, बिना किसी रोक-टोक या जवाबदेही के।

ऐसा लगता है कि उसे सब कुछ पता है, लेकिन वह यह नहीं जानता कि उस ज्ञान का सही इस्तेमाल कैसे किया जाए। उसके हाथ खजानों से भरे हैं, जिन्हें वह गलत दिशा में और गलत समय पर बर्बाद कर देता है।

हम उसे प्यासे को रोटी और भूखे को पानी देते
हुए (और बिना दांत वाले को मिठाई खिलाते हुए) देखते हैं।

वह एहसान फरामोश लोगों पर तोहफ़ों की बारिश करता है और भिखारियों को तोहफ़ों से दूर रखता है

वह उन लोगों का पीछा करता है जो उससे दूर
भागते हैं और उन लोगों से दूर भागता है जो उससे मिलने के लिए उत्सुक हैं

वह कौन सी छिपी हुई शक्ति है जो कभी-कभी किसी व्यक्ति को एक अजीब और अद्भुत ऊर्जा से भर देती है जो हवाओं और भूतों को दौड़ा देती है?

वह कौन सी फ़ोर्स है जो वाइब्रेशन और एनर्जी
के लेवल को इस तरह से बढ़ाती और घटाती है कि ठंडी सुबह में गर्म कमरे से बाहर निकलते समय व्यक्ति अपना टेम्परेचर बैलेंस कर सके और इसका उल्टा भी हो सके?

वह अनजान चीज़ इतनी अनोखी स्किल से काम करती
है कि यह बात किसी भी होशियार केमिस्ट या होशियार इंजीनियर के दिमाग में भी नहीं आएगी।

क्या यह संभव है कि इस धरती पर इस छोटी सी ज़िंदगी में इतनी ताकत इकट्ठा की जा सके?

नहीं, मेरे दोस्तों, उस "अजनबी" को शरीर के इस सिस्टम को परफेक्ट बनाने में लाखों साल लग गए, जिसे हम पांच इंद्रियों से जोड़ते हैं। उदाहरण के लिए, कॉन्शियस माइंड के लिए यह जानना नामुमकिन है कि ब्लडस्ट्रीम में कितनी शुगर पंप की जानी चाहिए। अगर वह मात्रा बहुत कम या बहुत ज़्यादा होती, तो नतीजे बहुत बुरे होते।

हम एक ऐसी शक्ति के आमने-सामने खड़े हैं
जिसके बारे में हम बहुत कम जानते हैं, और हमें इसे जानना चाहिए। ऐसा करने का सबसे अच्छा तरीका है कि हमने अब तक जो सीखा है, उसे चुनौती दें और खुद को उस महान शिक्षक की तरह तैयार करें, जब उन्होंने कहा था: "जब तक तुम छोटे बच्चों जैसे नहीं बनोगे, तुम परमेश्वर के राज्य में प्रवेश नहीं कर पाओगे।"

दूसरे शब्दों में, जब तक कोई व्यक्ति बच्चे
की सादगी, पवित्रता और विश्वास को स्वीकार नहीं करता, तब तक वह कोई खास आध्यात्मिक तरक्की नहीं कर पाएगा।

साइंटिफिक मेडिटेशन शायद उस छिपी हुई
अंदरूनी शक्ति को पहचानने का सबसे आसान तरीका है, लेकिन ज़्यादातर लोगों में मेडिटेशन करने का मोटिवेशन नहीं होता और वे उस ज्ञान को अपने तरीके से पाना पसंद करते हैं, या बस चुपचाप बैठकर—भले

ही उनके विचार हर तरफ़ बवंडर की तरह घूम रहे हों। कुछ लोग कह सकते हैं, "मुझे वह ज्ञान आने वाले जन्मों में ज़रूर पाना है, और मुझे कोई जल्दी नहीं है। मेरा सबकॉन्शियस मन मुझे एक दिन जगा सकता है, लेकिन इसे पाने के लिए जान-बूझकर कोशिश करने की कोई ज़रूरत नहीं है।"

इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि हमारी उम्र कितनी है, हम ज़िंदगी में कितनी बार फेल हुए हैं, या दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि हमारे अंदर कौन से जीन हैं या हम किन हालात में रहते हैं। हमारे अंदर रहने वाले छिपे हुए मेहमान के लिए इनमें से कोई भी बात मायने नहीं रखती। वह बस इतना चाहता है कि हम उसे अपने शरीर, अपनी एनर्जी, अपने मन और अपनी चेतना का इस्तेमाल करने दें, और अपनी ज़िंदगी के हर पहलू का कंट्रोल उसे सौंप दें। अगर हम उन ऊंचाइयों तक पहुंचना चाहते हैं जो हमारा इंतज़ार कर रही हैं, तो हमें यही करना होगा।

जब हम अपनी ज़िंदगी की घटनाओं के बारे में
सोचते हैं, तो क्या यह सच नहीं है कि हमें एहसास होता है कि किसी छिपी हुई ताकत ने हमें रास्ता दिखाया है और कई खतरों से बचाया है? लेकिन जैसे ही खतरा शांति से गुज़र जाता है, हम कितनी जल्दी उस ताकत को भूल जाते हैं!

वह शक्ति हमें कभी नहीं छोड़ी है और न ही कभी छोड़ेगी और जब भी हमें इसकी ज़रूरत होगी, यह हमेशा हमारी मदद के लिए मौजूद रहेगी, जैसा कि महान शिक्षक ने कहा था: "मैं दुनिया के अंत तक तुम्हारे साथ हूँ"

अगर हम पीढ़ियों से महान पुरुषों और महिलाओं
की बायोग्राफी पढ़ें, तो हम देखेंगे कि हर घटना में, चाहे वह कितनी भी छोटी क्यों न हो, और चाहे कोई भी तरीका इस्तेमाल किया गया हो, चाहे वह सच्ची प्रार्थना हो या गहरी आस्था, नतीजा हमेशा एक ही होता था।

हमारे अंदर कैद यह दानव लगातार घूम रहा है, हमेशा के लिए आज़ाद होने की कोशिश कर रहा है। हम कब जान-बूझकर इसे आज़ाद करेंगे और आज़ादी और जीत के लिए इसके पीछे चलेंगे?

आइए अब शुरू करें और अपने अंदर के बड़े को एक मौका दें, और हम देखेंगे कि ज़िंदगी कितनी प्यारी होगी और भगवान की मदद से यह खुशी और जीत की रोशनी से कैसे चमकेगी।

असलम अलैकुम

भारत के दृश्य और एक दृष्टि

भारत हर तरह से दुनिया का एक छोटा रूप है। यह
हर तरह के माहौल, मौसम, धर्म, बिज़नेस, कला, लोगों, नज़ारों, भाषाओं और संस्कृतियों वाला देश है।

भारतीय सभ्यता हज़ारों साल पुरानी है, और
इसके शासकों, ऋषियों और मार्गदर्शकों ने ऐसे रिकॉर्ड छोड़े हैं जो भारत और सिंध में आर्य सभ्यता के होने और असली होने की गवाही देते हैं।

कई यूरोपियन टूरिस्ट भारत आते हैं और यहां की सड़कों पर जादूगर, तलवार चलाने वाले और सपेरों को देखते हैं। उन्हें लगता है कि भारत में यही सबसे अच्छी चीज़ें हैं, लेकिन उन्हें यह नहीं पता कि ये लोग भारत की असली पहचान नहीं दिखाते। भारत की असली ज़िंदगी और ताकत इसकी आध्यात्मिक संस्कृति में है, जिसने इसे पुराने समय से ही धर्मों और मान्यताओं का मिला-जुला रूप बना दिया है।

यह सच है कि पश्चिम भारत को व्यापार के कई
अच्छे तरीके, तरीके और सिद्धांत, और प्राकृतिक और मानव संसाधनों का विकास सिखा सकता है। और यह भी सच है कि भारत को हेनरी फोर्ड और थॉमस एडिसन जैसे दूर की सोचने वाले नेताओं की ज़रूरत है। लेकिन पश्चिमी दुनिया भी जाने-अनजाने में उन प्रैक्टिकल, आध्यात्मिक सबक की प्यासी है, जिनमें भारत ने पूरे इतिहास में महारत हासिल की है।

पश्चिमी शहरों में साइंस इतनी तेज़ी से आगे बढ़ा है कि लोगों की ज़रूरी चीज़ें—रहने की जगह, खाना और कपड़े—अब आसानी से मिल जाती हैं। लेकिन, मन की शांति, सुकून और रूहानी सुकून के बिना शारीरिक और भौतिक आराम काफ़ी नहीं है।

भारत की सबसे बड़ी और सबसे समृद्ध विरासत सदियों से दूरदर्शी और प्रबुद्ध भारतीय आध्यात्मिक विद्वानों द्वारा खोजे गए आध्यात्मिक तरीकों और रास्तों में है। इस विरासत ने मानवता की आध्यात्मिक और वैज्ञानिक संस्कृति में योगदान दिया है और देती रहेगी।

भारत रहस्यों की भूमि है, लेकिन ये रहस्य सिर्फ़ उन्हीं लोगों के लिए अपना दिल खोलते हैं

जो उनसे सहानुभूति रखते हैं, जो सच्चाई को पूरी लगन और ईमानदारी से खोजते हैं।

भारत में दुनिया के सबसे ऊंचे और सबसे शानदार पहाड़ हैं: हिमालय। उत्तर भारत में दार्जिलिंग को अक्सर अपनी शानदार प्राकृतिक सुंदरता के कारण भारत का स्विट्जरलैंड कहा जाता है। इसमें दिल्ली में अनोखे महल, किले और राजसी महलों के पुराने खंडहर भी हैं, साथ ही चौड़ी गंगा नदी और हिमालय के ऊंचे इलाके भी हैं, जहां गुफाएं और दिव्य प्रकाश और ज्ञान पर ध्यान और चिंतन के लिए जगहें हैं।

भारत के आगरा शहर में दुनिया के अजूबों में
से एक, ताजमहल है, जो आर्किटेक्चरल आर्ट का सबसे ऊंचा मुकाम है और इंसानियत के सबसे खूबसूरत सपनों को दिखाता है, जो पॉलिश किए हुए मार्बल और शानदार अलबास्टर में बना है, और इंसानी प्यार को अमर बनाता है।

भारत में घने जंगल भी हैं जहाँ बाघ और शेर
घूमते हैं। भारत में नीला आसमान भी है जो सूरज डूबने के समय और भी शानदार और सुंदर हो जाता है जब सूरज की किरणें जलती हुई नारंगी लपटों में बदल जाती हैं।

भारत में ओरिएंटल फलों और सब्ज़ियों की
अनगिनत किस्में और रंग हैं और कई तरह के लोग रहते हैं, ये सब मिलकर भारत को एक अद्भुत, शानदार और यादगार मेलजोल का बर्तन बनाते हैं।

भारत बहुत अलग-अलग चीज़ों का देश है, जहाँ
बहुत ज़्यादा अमीरी के साथ-साथ बहुत ज़्यादा गरीबी भी है, और जहाँ दिमागी पवित्रता की ऊंचाई मुश्किल, रोज़मर्रा की ज़िंदगी के साथ-साथ है।

भारत में, आपको रोल्स-रॉयस और बैलगाड़ियाँ मिलेंगी, ठीक वैसे ही जैसे आपको सजे-धजे घोड़ों के झुंड में हाथी और शानदार घोड़ागाड़ियाँ मिलेंगी।

उत्तर भारत में हमें नीली आँखों और सुनहरे बालों वाले लोग मिलते हैं, जबकि गर्म दक्षिण में हमें ट्रॉपिकल सूरज की गर्मी से सांवली त्वचा देखने को मिलती है।

शुरू से आखिर तक, भारत सच में हैरानी और
उलझनों की धरती है। ज़िंदगी अगर एक ही रास्ते पर चले तो बोरिंग हो जाती है। लेकिन भारत में, ऐसा लगता है कि ज़िंदगी एक बड़ा एडवेंचर है जो हैरानी और राज़ से भरा है, जिसकी कभी कल्पना भी नहीं की थी।

भारत में शायद ऊंची-ऊंची इमारतें या बहुत ज़्यादा मॉडर्न लग्ज़री और मनोरंजन न हो जो आध्यात्मिकता पर ज़ोर डालते हों

यह सच है कि भारत में भी कमियां हैं, जैसे सभी देशों में कमियां होती हैं।

लेकिन भारत में आध्यात्मिक ऊंची इमारतें
हैं: विनम्र, असलियत को समझने वाले आध्यात्मिक दिग्गज जो अपने साथी इंसानों को सिखा सकते हैं कि ज़िंदगी के किसी भी हालात से पूरी आध्यात्मिक खुशी कैसे पाएं।

साइंटिफिक सोच वाले ये सूफी, जिन्होंने अपनी कोशिशों और अनुभव से सच और असलियत को जाना है, दूसरों को अपनी समझ बढ़ाने और अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी की मिट्टी से शांति और सुकून का ताज़ा पानी निकालने में मदद कर सकते हैं।

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

उसकी नाजुक सुनहरी रोशनी तैर रही थी और अनंत काल के किनारे तक हर दिशा में बिखरे लाल बर्फ के गुच्छों से जड़े वे सुनहरे पानी कितने शानदार थे

मैंने सोचा कि रोशनी की छोटी अप्सराएँ इस
धरती पर दयालु आत्माएँ थीं, और ज़िंदगी की सभी मुश्किलों को सफलतापूर्वक पार करने के बाद, उन्हें अपनी मर्ज़ी से घूमने और अपने सपनों को पूरा करने की इजाज़त थी। हर दिन सूरज डूबने के समय, ये अप्सराएँ सोने के समुद्र और झीलों से घिरे आसमानी शहरों में अपने आसमानी सपनों को पूरा करती थीं। वहाँ, दुखों की पकड़ से परे और इस दुनिया की सारी त्रासदियों और दर्द के जाल से परे, सभी दुखों से परे, ये जीव लाल रोशनी में साँस लेते थे, नारंगी किरणें पीते थे, और बहते और पास आते थे, रंग-बिरंगी रोशनियों के समुद्र के बीच घूमते और तैरते थे।

यहाँ, वे जलपरियाँ अपने सपने पूरे करतीं और अपनी कल्पनाओं को अपनी मर्ज़ी से तुरंत पूरा करतीं, फिर अपनी मर्ज़ी से घुल-मिल जातीं और गायब हो जातीं।

यहाँ, उन जीवों ने संतोष और संतुष्टि के खज़ानों का आनंद लिया, और अपनी अद्भुत, जादुई दुनिया में उनसे मिलने आने वाले सभी लोगों के सपनों को उदारता से पूरा किया।

यहाँ, उसे इंसानों की तरह अपने सपनों के सच होने और अपनी इच्छाओं के पूरा होने का इंतज़ार करने और इच्छा करने की ज़रूरत नहीं थी, बल्कि उसने अपनी मर्ज़ी से सपने देखे और उन सभी सपनों और इच्छाओं को पूरा किया।

सपनों के द्वीपों में वह सूर्यास्त वाला शहर मेरे सबकॉन्शियस की गहराई में छिपा एक सपना था, और आज वह सच में सच हो गया है। सच में, मैंने अपनी आत्मा के छिपे हुए खज़ानों को देखा है, और उसकी रोशनी ने मुझे घेर लिया है, उसकी चमक मुझे चकाचौंध कर रही है!

असलम अलैकुम

प्रकाशमान लैंप
हम हर नए साल के तोहफ़े के लिए और उससे मिलने वाली उम्मीदों और वादों के लिए भगवान की तारीफ़ करते हैं और उन्हें धन्यवाद देते हैं।
भगवान से जुड़ने, लोगों की ज़िंदगी और दुनिया
के हालात में शानदार बदलाव लाने, और शांति और इंसानियत पाने के लिए सच्ची और दिल से की गई प्रार्थना से बड़ी कोई ताकत नहीं है।
हम भगवान से प्रार्थना करते हैं कि सच्ची प्रार्थनाएँ, ऊँची सोच और बढ़ता ज्ञान एक ऐसी पवित्र आध्यात्मिक शक्ति में बदल जाए जो ज़मीन पर असली बदलाव लाए।

हे प्रभु, हमें आशीर्वाद दें, ताकि हम आपकी रोशनी से रास्ता पा सकें और रास्तों पर रोशनी

[illegible]:
[illegible]
[illegible]
[illegible]

* * *

[illegible]}
[illegible]
{[illegible]

„[illegible]“
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

आपको खुद को बेहतर बनाने की उम्मीद नहीं छोड़नी चाहिए

कोई इंसान तभी बूढ़ा होता है जब वह पॉजिटिव तरीके से बदलने की कोशिश करने से मना कर देता है

मेरे अंदाज़े से, वह रुकी हुई हालत असल में "पिरामिड" की हालत है।

जब कोई व्यक्ति कहता है "मैं बदल नहीं सकता"
और इसे बार-बार दोहराता है
मैं उससे कहता हूं: "ठीक है, जब तुमने ऐसा ही "रहने का फैसला किया है, तो तुम जहां हो वहीं रहो

किसी व्यक्ति की अभी की हालत चाहे जो भी हो,
वह सेल्फ-डिसिप्लिन, सही न्यूट्रिशन और हेल्थ गाइडलाइंस को फॉलो करके बेहतर हो सकता है।

आपको ऐसा क्यों लगता है कि आप बदल नहीं सकते? दिमागी ठहराव कमज़ोरी की छिपी वजह है। हर किसी में ऐसी खूबियां होती हैं जो उनकी तरक्की को रोकती हैं। ये खूबियां इंसान के स्वभाव में भगवान ने नहीं डाली हैं, बल्कि ये इंसानों की बनाई हुई हैं। ये वो कमियां हैं जिनसे आपको छुटकारा पाना होगा, और आप कर सकते हैं।

याद रखें कि किसी व्यक्ति की आदतें उसके
अंदरूनी विचारों की बाहरी अभिव्यक्ति से ज़्यादा
कुछ नहीं हैं।

जब आप बदलने का मन बना लेते हैं , तो कई ताकतें
आपका साथ देने और आपके अच्छे फैसलों को मज़बूत
करने के लिए एक साथ आ जाती हैं।

और भगवान की मदद से

नए साल का बगीचा

पिछले साल की यादें , उसके दुख और हंसी , अब
फीकी पड़ गई हैं

और यहाँ नए साल के गाने की गूंज है जो हिम्मत
बढ़ाते हुए , उम्मीद जगाते हुए , और फुसफुसाते हुए
:गा रहा है

"अपनी ज़िंदगी को पूरी तरह से फिर से बनाएँ "

पुराने डर की जड़ों को छोड़ दें

अतीत के छोड़े हुए बगीचे से , उसने केवल
खुशियों , उपलब्धियों , उम्मीदों , अच्छे विचारों और
कामों , और महान, ऊंची इच्छाओं के बीज इकट्ठा किए
और बचाए।

हर नए दिन की ओस वाली मिट्टी में , उन बड़े बीजों को बोएं , उन्हें पानी दें , और उनकी देखभाल करें जब तक कि वे बड़े न हो जाएं और आपकी ज़िंदगी को खिलने के खास फ़ायदों से भर न दें।

:नया साल फुसफुसाता है

आदतों में बंधी आत्मा को जगाओ , और उसे नए ," फायदेमंद काम करने के लिए उकसाओ। कोशिश करना कभी बंद मत करो , और तब तक आराम मत करो जब तक तुम्हें हमेशा की आज़ादी न मिल जाए और तुम कर्म (पिछले कामों के नतीजों का हमेशा पीछा करना) से जीत न "जाओ।

तरोताज़ा मन और हमेशा नई खुशी से भरे हुए , आइए हम सब मिलकर खुशियाँ मनाएँ और हाथ में हाथ डालकर उस स्वर्ग के घर की ओर चलें जहाँ से हम फिर कभी बाहर नहीं जाएँगे।

एक सफलता की कहानी

मुझे आज भी याद है जब मैंने पहली बार दूसरों की मदद करने के लिए विलपावर का इस्तेमाल किया था

मैं और मेरा एक दोस्त उस समय जवान लड़के थे। :एक दिन मैंने उससे कहा

"हम पाँच सौ (गरीब) लोगों को खाना खिलाएँगे "

उसने हैरानी से जवाब दिया : "लेकिन हमारे पास
"!तो एक भी पैसा नहीं है

मैंने उन्हें भरोसा दिलाया , "इसके बावजूद
प्रोजेक्ट आगे बढ़ेगा , और मुझे विश्वास है कि
"पैसा आपके ज़रिए आएगा।

उसने मज़ाक में जवाब दिया , "क्या प्रोजेक्ट
"!है ! यह नामुमकिन है

मुझे पक्का यकीन था कि मैं कहूँगी : "अपनी माँ
को किसी भी तरह से परेशान मत करो , बल्कि वह सब करो
"जो वह तुमसे कहें

एक दिन बाद वह दौड़ता हुआ मेरे पास आया और
:मुझसे कहा

मैं नहा रहा था जब मेरी माँ ने मुझे आवाज़ "
दी। मैं उन्हें यह कहकर जवाब देने वाला था , 'जब
मैं नहा रहा हूँ तो मुझे परेशान मत करो ,' लेकिन
इसके बजाय मैंने उनसे पूछा कि उन्हें क्या चाहिए ,
और उन्होंने मुझे अपनी आंटी से मिलने के लिए कहा
जो हमारे घर के पास रहती हैं , तो मैंने उनसे कहा :
"'मैं सुनता हूँ और मानता हूँ'

जब मैं अपनी आंटी से मिलने गया, तो उन्होंने" मुझसे सबसे पहले यही कहा: 'तुम्हारे साथ यह पागल लड़का कौन है? क्या तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है? यह कौन सा प्रोजेक्ट है जिसके बारे में मैंने सुना है कि तुम दोनों पाँच सौ लोगों को खाना "'!?खिलाने वाले हो

मुझे उस पर गुस्सा आया और मैंने कहा, "मुझे अब जाना चाहिए," और उसके घर से निकलने लगा। लेकिन उसने मुझे रोकते हुए कहा, "तुम्हारा दोस्त पागल हो सकता है, लेकिन उसका आइडिया अच्छा है। यह बीस रुपये का नोट ले लो" (बीसवीं सदी की शुरुआत में यह काफी बड़ी रकम थी)।

लड़का इतना हैरान हुआ कि वह लगभग बेहोश हो
गया। वह तुरंत मेरे पास दौड़ता हुआ आया और मुझे खबर दी। जब हम दावत के लिए चावल और कुछ दूसरी ज़रूरी चीज़ें खरीदने गए, तो पड़ोसियों को हमारे प्लान के बारे में पता चल गया और उन्होंने और खाना दिया। आखिर में, हमने दो हज़ार लोगों (2000) !को खाना खिलाया

उसी पवित्र धारा से प्रेरित इच्छा ने पहली लाइब्रेरी बनाई, कलकत्ता में सरस्वती लाइब्रेरी।

जब आप अच्छे काम करने का फैसला करते हैं, तो
आप उन्हें पूरा करेंगे अगर आप एक जोशीली और असरदार इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करते हैं। हालात

कैसे भी हों , अगर आप डटे रहेंगे , तो भगवान वह तरीका बना देंगे जिससे आप जो चाहते हैं उसे हासिल कर लेंगे।

यही वह सच्चाई है जिसका ज़िक्र ईसा मसीह ने तब किया था जब उन्होंने कहा था : "अगर तुम्हें विश्वास है और तुम शक नहीं करते ... तो तुम इस पहाड़ से कह सकते हो , 'हट जाओ और अपने आप को समुद्र में "फेंक दो ,' और यह हो जाएगा

और एक महान हदीस में है : जब तुम अल्लाह को] [पुकारो , तो अपनी दुआ में दृढ़ रहो

अगर आप लगातार अपनी विलपावर का इस्तेमाल करते हैं , तो चाहे कितनी भी मुश्किलें क्यों न हों , आप फिर भी सफलता, सेहत और दूसरों की मदद करने की ताकत पा सकेंगे , और सबसे बढ़कर , आप भगवान के साथ तालमेल बिठा पाएंगे। यही वह विलपावर है जिसे बढ़ाना चाहिए : वह विलपावर जो अच्छा करने और उम्मीद की गई चीज़ों को पाने में झिझक और नाकामी के सागर को सुखा देती है।

* * *

अपने होने की चमकती गहराई में झाँकें , और वहाँ आपको सुंदरता , ज्ञान और पवित्रता की अनलिमिटेड क्षमता मिलेगी।

हम भगवान से प्रार्थना करते हैं कि आप नए साल
का स्वागत इस पक्के विश्वास के साथ करें कि आपमें अपने अंदर की ऊँचे स्वभाव को ज़ाहिर करने की क्षमता है।

माहौल और पिछले कामों के नतीजों ने आपको खास गुणों, खूबियों और आदतों से घेर दिया है, लेकिन ये सिर्फ़ कुछ समय के लिए दिखते हैं, और इनके नीचे आपका असली स्वभाव – महान आत्मा – छिपा है, जिसे इस दुनिया के मंच पर अपनी भूमिका निभाते हुए अपनी पसंद के फ़ायदे और खूबियाँ चुनने और दिखाने की पूरी आज़ादी है।

क्या आपके अंदर आध्यात्मिक इच्छाएं जाग रही
हैं, आपके दिल में धड़क रही हैं, और आपको आने वाले साल के लिए उन्हें अपने एजेंडा में शामिल करने के लिए कह रही हैं? अगर जवाब हाँ है, तो बीती बातों को भूल जाइए, उससे सीखे सबक याद रखिए, और भगवान के आशीर्वाद से आगे बढ़िए और जो आप पाना चाहते हैं उसे हासिल कीजिए।

वे हर दिन को बुरी आदतों और जुनून को कंट्रोल करने, शांति से रहने, प्यार देने और इस दुनिया में उम्मीद और खुशी फैलाने का एक नया मौका मानते थे।

जिस क्षण आप सकारात्मक परिवर्तन करने की
अपनी इच्छाशक्ति को जागृत करते हैं और अपने कार्यों के साथ इसका समर्थन करते हैं, दयालु भगवान की अनदेखी ब्रह्मांडीय शक्तियां आपके प्रयासों को मजबूत करना शुरू कर देती हैं। आप

अपने संकल्पों में जितना अधिक दृढ़ रहेंगे, आपके जीवन में अच्छाई की शक्तियां उतनी ही अधिक और अधिक शक्तिशाली हो जाएंगी - यह एक अपरिवर्तनीय दिव्य नियम है।

पहला दिन मुश्किल हो सकता है, लेकिन दूसरा
दिन थोड़ा आसान हो सकता है, और तीसरा दिन और भी आसान। कुछ दिनों के बाद, आप पाएंगे कि सफलता मिल सकती है और जो लोग पूरे साल मेहनत करते हैं और अपनी कोशिशें जारी रखते हैं, वे खुद को बदला हुआ पाएंगे।

जो लोग आध्यात्मिक इच्छा रखते हैं, उनसे हम कहते हैं: भगवान से जुड़ने की इच्छा को अपनी ज़िंदगी में सबसे बड़ी चीज़ बनने दें। भगवान के बारे में सोचने और उन पर ध्यान लगाने से ही हमें यह पक्का यकीन मिलता है कि वह हमसे हमेशा प्यार करते हैं क्योंकि हम उनके हैं, भले ही हमने गलत दिशा में कितने भी गलत कदम क्यों न उठाए हों।

जब हमें लगता है कि हमसे बिना किसी शर्त के प्यार किया जाता है, तो क्या यह हमें अपना बेस्ट करने के लिए मोटिवेट नहीं करता और पिछली बातों को उसकी सभी नाकामियों और फ्रस्ट्रेशन के साथ भूलने में मदद नहीं करता? जब हमें लगता है कि हमसे प्यार किया जाता है और कोई है जो हमसे प्यार करता है, तो हमें तसल्ली होती है और हमारा दिल खुश होता है।

सभी कामों और एक्टिविटीज़ के बावजूद, हमें
अपनी गहराई में जाने, खुद को एक्सप्लोर करने और

[illegible]

[illegible]

[illegible]

हममें से हर किसी को समय के मंच पर एक भूमिका निभानी है, जहाँ आज की घटनाएँ भविष्य के सपनों में बदल जाती हैं।

नाटकीय घटनाएँ और उनके साथ आने वाले हालात एक
ही मकसद पूरा करते हैं: हमारे अंदर एक-एक करके कई अच्छाइयों को जगाना। हम जिस भी अनुभव से गुज़रते हैं, वह हमारे अंदर छिपी एक ताकत को दिखाता है जिससे हम उससे समझदारी और असरदार तरीके से निपट सकते हैं।

हमारे अंदर बहुत बड़ी काबिलियत हैं जो भगवान
ने हमारे अंदर दी हैं, और जब वे एक्टिवेट होती हैं, तो वे हमारी ज़िंदगी में आशीर्वाद का एक ज़रूरी ज़रिया बन जाती हैं।

भले ही बाहरी हालात हमेशा हमारे कंट्रोल में
न हों, हम हमेशा चुन सकते हैं कि हम अपने अंदर क्या बनना चाहते हैं, जहाँ हमारी और इंसानियत की तरक्की की चाबी है।

हर आत्मा जो मुक्ति चाहती है, उसे बेहतरी के
लिए बदलाव का पक्का इरादा करना चाहिए, और इसके लिए सबसे सही समय अभी है, जब इरादे फैसले लेने और बदलाव के लिए पक्का इरादा करने पर फोकस हों।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

असर के बावजूद अपने उसूलों पर अडिग रह सकता है, वह मुक्ति के रास्ते पर है, और जो कोई भी ज्ञान को अपनी गाइडिंग लाइट मानता है, वह ज़िंदगी के भ्रम, सीमाओं और मुश्किलों को पार कर जाएगा।

समझदार लोग आखिर तक अपनी समझ बनाए रखते हैं
और हिम्मत और पक्के विश्वास के साथ ज़िंदगी का सामना करते हैं, चाहे उन्हें किसी भी हालात का सामना करना पड़े।

जो कोई अपनी इच्छाशक्ति छोड़ देता है, अपने हालात के आगे झुक जाता है, और कोशिश करना बंद कर देता है, वह खुद को दोषी मानता है और समय उसे नज़रअंदाज़ कर देगा।

इंसान ही अपनी सही और गलत आदतों को पालता-
पोसता है, और जब वह कहता है, "मैं बदल नहीं सकता," तो वह खुद को नाकामी की ओर धकेलता है।

जब कोई इंसान खुद से यह पक्का करता है कि बुरी आदतों और नेगेटिव विचारों के हमलों के बावजूद वह मज़बूत और आज़ाद है, और वह बेहतर करने की कोशिश करना बंद नहीं करेगा, तो वह अपने अंदर की अच्छी ताकतों के लिए रास्ता खोल देता है ताकि वे उसकी मदद करें और उसे सपोर्ट करें।

किसी इंसान के काम कितने भी गलत क्यों न हों, उन्हें अपनी ज़िंदगी को देखना चाहिए और अपनी मदद करने और सही काम करने की कोशिश करनी चाहिए, और

भगवान की मदद से सभी गलत काम अच्छे कामों में बदल जाएंगे।

आर्काइव्ज़ से : गुस्सा और हाथी की याद

जो लोग मन की शांति चाहते हैं , उन्हें यह समझना चाहिए कि गुस्सा कैसे पैदा होता है और अक्सर इसके गंभीर नतीजे होते हैं।

गुस्से की वजह से अंदरूनी संतुलन बिगड़ने की वजह से , कई लोग अपनी मर्ज़ी के खिलाफ़ अपराधी और खून के प्यासे हत्यारे बन गए हैं।

इच्छाओं को रोकना मन को अंधा कर देता है। जब इच्छाओं का कोहरा किसी व्यक्ति के मन पर छा जाता है , तो वह अपना होश खो देता है और एक अच्छे इंसान के लिए ठीक नहीं व्यवहार करता है।

समझ की कमी से वह अंदरूनी समझ कन्फ्यूज हो जाती है जो सभी अच्छे कामों और अच्छे इरादों के पीछे की ताकत होती है।

जब किसी इंसान की मेंटल गाड़ी का स्टीयरिंग व्हील खराब हो जाता है , तो उसका एक्सीडेंट होना तय है और वह खुद को दर्द और दुख की खाई में पा सकता है।

उदाहरण के लिए: पति खुशी-खुशी गाड़ी चला रहा है, और पार्क जाते समय, उसकी पत्नी उसे रास्ता बदलकर पार्क के बजाय अपने माता-पिता के घर जाने के लिए कहती है, और यहाँ उसकी खुशी गुस्से में बदल जाती है।

मैंने यह उदाहरण इसलिए चुना क्योंकि यह आम बात है। आम मामलों में, नतीजा यह होता है कि या तो पति अपनी पत्नी की रिक्वेस्ट मना कर देता है या गुस्से और नाराज़गी के साथ मान जाता है, और आम तौर पर यही होता है। दोनों ही मामलों में, गुस्सा हावी हो जाता है, माहौल टेंशन वाला हो जाता है, और शांति भंग हो जाती है।

कुछ मामलों में, गुस्सा उन लोगों के लिए दुखद घटना बन सकता है जिनका स्वभाव गुस्सैल होता है। गुस्सा याददाश्त पर असर डाल सकता है, या ड्राइवर ध्यान से गाड़ी चलाना भूल सकता है, या ट्रैफिक सिग्नल देखना भूल सकता है, जिससे टक्कर हो सकती है या, भगवान न करे, मौत हो सकती है।

कुल मिलाकर, गुस्सा ज़िंदगी के रथ में इच्छाशक्ति के स्टीयरिंग व्हील को लॉक कर देता है और उसे अपने भौतिक और आध्यात्मिक लक्ष्यों तक पहुँचने से रोकता है।

हाथी की याददाश्त

याददाश्त" नाम की काबिलियत भगवान की तरफ से" इंसानों को मिला एक तोहफ़ा है, और यह कितना बड़ा आशीर्वाद है! याददाश्त जानवरों को भी मिली है; इसके बिना, वे अपने बच्चों को पहचान नहीं पाएंगे। कुछ जानवरों की याददाश्त बहुत अच्छी होती है, जैसा कि हाथी की यह कहानी दिखाती है।

जब एक बड़ा हाथी लकड़ी ले जा रहा था, जैसा कि ईस्ट में कई ट्रेंड हाथी करते हैं, तो एक लड़का उसके पास आया, उसकी सूंड पर सुई चुभोई और भाग गया।

उस घटना के एक साल बाद, उसी हाथी का सामना
सड़क पर उसी लड़के से हुआ। हाथी के लिए बदला लेने का यह सही मौका था। इसलिए, उसने लड़के को अपनी सूंड में लपेटा और उसे ज़ोर से सड़क के दूसरी तरफ फेंक दिया। इस तरह, जानवरों की यादें होती हैं।

***

मैंने बहुत सारे सपने देखे हैं, और अब मैं जाग गया हूँ और अपनी आत्मा की वेदी पर मैं आपकी, मेरे भगवान की, लगातार याद की मोमबत्तियाँ जलाता हूँ।

अपनी आँखों से, जिनकी पलकें नींद की नींद
छोड़ चुकी हैं, मैं आपके खूबसूरत चेहरे को देखता हूँ और उसकी पवित्र रोशनी को देखकर आनंद लेता हूँ।

और आपकी कृपा से मैं यह समझ पाया हूँ कि
स्वास्थ्य और बीमारी

जीवन और मृत्यु

वे सभी प्रकार के सपने हैं

मैंने नॉवेल "ड्रीम्स पेंटेड इन ब्राइट
कलर्स " पढ़ना खत्म कर दिया है।
चमकते भ्रम के पर्दे पर

और अब मैं तुम्हें अस्तित्व में एकमात्र
सत्य के रूप में देखता हूँ

चैनल खुले रखना

ज़्यादातर लोग भगवान के बारे में तब तक
सीरियसली नहीं सोचते जब तक उन्हें कोई बड़ी
प्रॉब्लम न हो , और तब वे उम्मीद करते हैं कि वह
दखल देंगे और उन्हें उनकी मुश्किल से बचाएंगे।

एक ज्ञानी ने कहा : “अगर आप अपने जीवन की
गर्मियों में भगवान को मेहमान नहीं बनाएँगे , तो
वह आपके जीवन की सर्दियों में भी आपके पास नहीं
”आएँगे।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

जब शिष्य का जीवन विनम्रता से भर जाता है, तो विनम्रता की खुशबू दिव्य देखभाल को आकर्षित करती है, शिष्य पर आशीर्वाद बरसता है, और उसका जीवन शांति और प्रेम से भर जाता है।

मानव प्रकृति

सोच अनलिमिटेड है, क्योंकि आपकी पढ़ाई का
फील्ड या स्पेशलाइज़ेशन चाहे जो भी हो, एक बार जब आप उस चीज़ पर अपना ध्यान लगा देते हैं, तो वह हमेशा उसी दिशा में जाती रहेगी। साथ ही, उस ज्ञान या जानकारी का भी कोई अंत नहीं है जिसका आप इस्तेमाल कर सकते हैं और जिससे आपको फ़ायदा हो सकता है।

मेरे दोस्तों, क्या आप जानते हैं कि आप में से
हर कोई इन शब्दों का मतलब दूसरों से थोड़ा अलग तरीके से निकालता है? इसका कारण यह है कि हर व्यक्ति के सोचने का तरीका अलग होता है।

क्योंकि हर इंसान अपने नेचर और सोचने के
तरीके में अलग होता है, इसलिए किसी भी सिचुएशन में उसके रिएक्शन और रिस्पॉन्स किसी और से अलग होते हैं। उनका अंदरूनी नेचर उनके विचारों, भावनाओं, रिस्पॉन्स और मोटिवेशन का जोड़ होता है

— और ये, बदले में, उनके मैग्नेटिज़्म के नेचर, या उनके पास मौजूद अट्रैक्शन की पावर को तय करते हैं।

मैग्नेटिज्म सबसे बड़ी ताकत है जिससे आप
दोस्त, दोस्ताना हमदर्दी और अच्छाई को अपनी ओर खींच सकते हैं।

हम सब चाहते हैं कि हमें नोटिस किया जाए और हमारी बात मानी जाए; कोई भी नज़रअंदाज़ या भुलाया जाना नहीं चाहता। बच्चे भी ध्यान खींचने के लिए जानबूझकर कुछ खास तरीके अपनाते हैं।

हम भी चाहते हैं कि दूसरे हमें प्यार करें और हमारी तारीफ़ करें। लेकिन हममें से कितने लोग दूसरों को वैसी समझ और ध्यान देते हैं, जिसके हम ?हकदार हैं

हम खुद के प्रति बहुत हमदर्दी रखते हैं और
अपनी कमियों को माफ़ कर देते हैं, जबकि हम दूसरों के गलत कामों की बुराई करने और उनकी बुराई करने के लिए पूरी तरह तैयार रहते हैं।

क्या हम दूसरों के सामने खड़े होकर उन्हें बचपन से अपनी कमियों के बारे में बता सकते हैं? जवाब है नहीं

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [

का अनुभव करने के लिए , हैरी ने अपनी आँखें बंद कर लीं और खुद से कहा , "अगर यह इच्छाओं का पेड़ है , तो इसे मेरे लिए एक शक्तिशाली किले के रूप में साकार "!होने दो

जैसे ही उसके मन में यह ख्याल आया , पेड़ के पास एक शानदार महल दिखाई दिया , जिसके चारों ओर ताज़े गुलाब , खुशबूदार तुलसी और ऊँचे पेड़ों से भरे हरे -भरे बगीचे थे।

हैरी इस चमत्कार से बहुत खुश हुआ और अपनी सबसे प्यारी इच्छा पूरी होने की खुशी से भर गया , क्योंकि आखिरकार उसे वह विशिंग ट्री मिल गया था जिसे वह इतने लंबे समय से ढूंढ रहा था। उसने अपनी अगली इच्छा बताने में ज़्यादा देर नहीं लगाई , और कहा : "मैं चाहता हूँ कि मेरे आस -पास खूबसूरत लड़कियों का एक ग्रुप हो जो मुझे सोने की थालियों में सबसे बढ़िया और सबसे स्वादिष्ट खाना परोस रही हो और मेरे लिए चांदी के जग से भी मीठी ड्रिंक्स "सोने की तरह चमकने वाले प्यालों में डाल रही हो।

पलक झपकते ही उसकी इच्छा पूरी हो गई , क्योंकि उसने अपने सामने एक टेबल देखी जिस पर सोने की प्लेटों में परोसी गई हर तरह की स्वादिष्ट चीज़ें थीं , और सुंदर लड़कियाँ उसे राजाओं और राजकुमारों के हिसाब से तरह -तरह का खाना और ड्रिंक दे रही थीं।

शानदार और शानदार दावत का मज़ा लेने के बाद , हमारे दोस्त ने अपने नए घर को देखना शुरू किया।

वह पॉलिश किए हुए मार्बल की सीढ़ियाँ चढ़े और रत्न जड़ित चमकदार कमरों में टहलने लगे।

आखिरकार, हमारा खुशकिस्मत साधु चलते-चलते थक गया और ग्राउंड-फ्लोर के एक कमरे में शांति और आराम करने लगा। उस कमरे की नीची खिड़कियों पर शानदार विशिंग ट्री की लंबी डालियों की छाया थी।

जब वह खिड़की के पास बिस्तर पर लेटा, तो उसने देखा कि विशिंग ट्री की मोटी डालियों ने रोशनी रोक दी थी, और उसे अकेलापन महसूस हुआ और उसके दिल में डर बैठ गया। सन्नाटा सिर्फ़ कुछ आवाज़ों से टूटा, जिसके बारे में उसे हैरानी हुई कि ये आवाज़ें बगीचे से आ रही हैं या जंगल के जंगली जानवरों से जो महल की दीवारों के बाहर आज़ादी से घूम रहे थे।

उसने खुद से कहा: क्या होगा अगर जंगल का कोई
बाघ खिड़की से अंदर आ गया? उस हालत में, वह मुझे खा जाएगा और मेरा अंत हो जाएगा।

जैसे ही उसके मन में डर का ख्याल आया, एक
खूंखार बाघ खिड़की से झपटा, डरे हुए साधु को पकड़ लिया, और उसे खाने के लिए ले गया—वाकई बहुत बुरा हुआ।

बदकिस्मती से, हैरी को यह एहसास नहीं हुआ कि विशिंग ट्री अच्छे और बुरे विचारों में फर्क नहीं करता। इसका मकसद बस उन लोगों की इच्छाएं पूरी

करना था जो उन्हें रखते थे। असल में, विशिंग ट्री ने साधु हैरी की ताकतवर मेंटल इमेज को पूरी तरह से दिखाया, और यही उसका आखिरी विचार था।

हर इंसान अपनी इच्छाओं के पेड़ के नीचे रहता
है, जो उसकी सभी इच्छाओं को पूरा करता है। वह पेड़ है विलपावर। इंसानी विलपावर, जो भगवान की इच्छा का प्रतिबिंब है, अपने सार में इंसान की उम्मीदों और इच्छाओं को पूरा करने की शक्ति रखती है।

लेकिन जो कोई अपनी इच्छाओं, ख्वाहिशों और विचारों को कंट्रोल करना नहीं जानता, उसे अपने रब का हज़ार बार शुक्रिया अदा करना चाहिए क्योंकि उसके बिना सोचे-समझे विचार तुरंत सच नहीं होते, वरना जंगली इच्छाएँ अपने आप शिकारी, भूखे बाघों का रूप ले लेंगी जो आत्मा की शांति को छीन लेंगी, खुशी की हड्डी को कुचल देंगी, और रूहानी शांति के ओएसिस को बंजर ज़मीन में बदल देंगी।

यह एक अच्छा सबक है कि विशिंग ट्री की
डालियों के नीचे बैठकर अपने विचारों को पॉजिटिव और अच्छी चीजों पर फोकस करें, जो इंसान की मजबूत इच्छाशक्ति और तेज बुद्धि के अलावा और कुछ नहीं है।

एक इंसान को डर, नाकामी, बीमारी और अज्ञानता
पर ध्यान देने और लगातार इनके बारे में सोचने से सावधान रहना चाहिए, कहीं ऐसा न हो कि ये नेगेटिव बातें अनजान अंधेरे से राक्षसों की तरह निकल आएं

[illegible]

[illegible]

[illegible]

अपनी ज़्यादा काबिलियत का एक नया नज़रिया मिलता है।

भगवान के चुने हुए लोग इस दुनिया में हमें उनकी कृपा का ज्ञान देने, और हमें वह अंदरूनी रोशनी दिखाने आते हैं जो हमारा हाथ पकड़कर हमें स्वर्ग के घर तक ले जाती है, ताकि हमारे दिल हर तरह की निराशा और दुनियावी अंधेरे से आज़ाद हो सकें, और वे हमें हिम्मत देते हैं, हमें भरोसा दिलाते हैं कि भगवान की विरासत में हमारा भी हिस्सा है और हम कॉस्मिक चेतना से बातचीत कर सकते हैं।

जैसे-जैसे इंसान अपने बनाने वाले के साथ तालमेल बिठाता है, उसके पाप खत्म हो जाते हैं, उसकी कमज़ोरियाँ ताकत में बदल जाती हैं, और उसे एहसास होता है कि उसकी आत्मा असल में पवित्र है और भगवान के करीब है।

जब हमेशा चमकने वाली दिव्य रोशनी उस इंसान पर पड़ती है जो इसे चाहता है, तो उसे एहसास होता है कि दिव्य तत्व उसके अंदर और दूसरों में भी मौजूद है, भले ही भ्रम की गिरफ्त में फंसी आत्माओं में इसकी चमक को रोकने वाले मोटे पर्दे हों।

हम सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि वह हमें उपहारों का उपहार दे: हमारी चेतना के भीतर परम शांति, परम प्रेम और अवर्णनीय आनंद की भावना।

हमें बस इतना करना है कि प्यार और भरोसे के साथ उस यूनिवर्सल दिल की ओर मुड़ें जिसके प्यार का कोई अंत नहीं है और जिसके देने की कोई सीमा नहीं है।

भगवान हमें आशीर्वाद देना चाहते हैं और अपनी उदारता से हमें देना चाहते हैं, लेकिन हमें अपना दिल खोलना होगा, अपनी इच्छाओं को बाहर निकालना होगा, और उनकी अपार कृपा के लिए खुद को तैयार करना होगा।

जब हम पूरे दिल से भगवान को पुकारते हैं, तो चिंता, शक और डर जैसी सभी रुकावटें दूर हो जाती हैं, और हम भगवान के और उनके अपने करीब होने का एहसास करते हैं।

हम सभी के लिए अच्छाई और आशीर्वाद की कामना करते हैं

आप पर शांति बनी रहे, हमारे दोस्तों

मेरे शाश्वत अतिथि बनो

हे प्रभु, मेरे कदमों को सीधे रास्तों पर ले चलो

और दयालुता के कामों में मेरे हाथ हिलाओ

मेरी आँखों को आशीर्वाद दो , कि वे वह देख सकें
जो मुझे देखना चाहिए
अपनी प्रेरणा मेरे शब्दों के माध्यम से बहने
दो
और मेरे मीठे और कोमल शब्दों से दूसरों पर
अपनी दया बरसाओ

मेरी आत्मा के फूल से तुम्हारी खुशबू निकले
और आत्माओं को अपनी उपस्थिति के मंदिर में
खींचने के लिए

आपका स्पर्श मेरे दिल को आशीर्वाद दे
शायद वह सबके साथ घुलने -मिलने और तालमेल
बिठाने में नाकाम रहेगा

मेरे विचारों पर काम करें
मैं दूसरों को भी आपकी शांति के स्रोत तक
लाऊं

मेरे शाश्वत अतिथि बनो
और मेरे शांति और आनंद के मंदिर में निवास
करो

हे प्रभु , मैं आपको कभी नहीं भूलूंगा।
मैं तुम्हारे बिना जीवन के रास्तों पर नहीं
चलूँगा

मैं समय के रास्तों पर खो गया था

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

आखिर में – आपकी ज़िंदगी लंबी हो – उनके डॉक्टरों ने उनसे कहा कि उनके दिन अब गिनती के रह गए हैं, और डॉक्टरों के डायग्नोसिस से उनकी बेबसी और निराशा और बढ़ गई।

इसके कुछ समय बाद, उन्होंने एक प्रेरणा देने वाले आध्यात्मिक रिट्रीट में हिस्सा लिया, जिससे उन्हें चीज़ों को एक नए नज़रिए से देखने का मौका मिला, और उन्हें भगवान के करीब महसूस हुआ।

उस दोपहर वह टहलने गया और एक चीड़ के जंगल में घुस गया और आराम करने के लिए एक पेड़ के तने पर बैठ गया, और उसने खुद को पूरे दिल से प्रार्थना करते हुए पाया, भगवान से अपने दिल की गहराइयों से प्रार्थना करते हुए कि वह उसे ठीक कर दे और उसे उसकी शारीरिक कमी से आज़ाद कर दे।

फिर उसने भगवान से कहा कि वह उसके पास आए,
उसकी ज़िंदगी संभाले, और उसकी शारीरिक हालत ठीक करे।

इस बारे में उन्होंने कहा: “वहाँ जंगल में,
मेरा भगवान से कनेक्शन हुआ, और मुझे लगा कि मेरे ”शरीर का हर सेल भगवान की मौजूदगी से कांप रहा है

कुछ दिनों बाद, वह एक पहाड़ पर चढ़ने में कामयाब हो गया, एक ऐसा काम जो वह पहले कभी नहीं कर पाया था। इस बारे में उसने कहा: "जब मैं पहाड़ की चोटी पर पहुँचा, तो डर और कमज़ोरी की भावनाएँ

मुझसे दूर हो गईं और मुझे वे फिर कभी महसूस नहीं हुईं। तब से , मुझे लगता है कि मेरे सीने में एक "नया दिल धड़क रहा है।

और असल में ऐसा ही हुआ , क्योंकि वे अपनी ज़िंदादिली , एनर्जी और बहुत ज़्यादा लिखने के लिए जाने गए , और डॉक्टरों से मिले इस डायग्नोसिस के बाद लगभग चालीस साल तक ज़िंदा रहे।

अक्सर , जब हम खुद को अपनी सोच और काम करने के तरीके बदलने के लिए मजबूर पाते हैं —चाहे ज़रूरत की वजह से हो या दर्द की वजह से —तो हम भगवान के सामने सरेंडर करने और नई शुरुआत करने के लिए मजबूर हो जाते हैं। तब क्रिएटिव प्रोसेस शुरू होता है , और जीवन शक्ति बिना किसी रुकावट के हमारे विचारों और शरीर में बहने लगती है। इसी वजह से , असली स्पिरिचुअल बदलाव तब होता है जब बहुत ज़्यादा साइकोलॉजिकल या फिजिकल तकलीफ़ होती है।

एक प्रार्थना है जिसे "त्याग की प्रार्थना " :कहते हैं , जिसमें प्रार्थना करने वाला कहता है

हे प्रभु , इस समय मैं इस समस्या का सामना कर " रहा हूँ , लेकिन नतीजा आपके हाथ में है , मेरे प्यारे भगवान यह आपका आदेश है , और मैं आपकी इच्छा मानूंगा और आप मेरे लिए जो चाहते हैं , उससे "संतुष्ट रहूंगा।

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

लेकिन जब हम अपने अंदर की दिव्य शक्ति से जुड़ नहीं पाते, तो इसका कारण यह है कि हम सरेंडर का मतलब नहीं समझते।

एक बुद्धिमान व्यक्ति ने एक बार सलाह दी थी कि मेडिटेशन से सभी समस्याएं हल हो सकती हैं, लेकिन ज़्यादातर लोग यह नहीं समझते कि मेडिटेशन का मतलब भगवान को समझना या उनसे कुछ और पाना नहीं है। हमें सबसे पहले भगवान से अपने कनेक्शन को पहचानना होगा और उस छोटी-मोटी ईगो या "अहंकार" को छोड़ना होगा जो हमारी ज़िंदगी में रुकावट बनता है और हम तक दिव्य शक्ति के बहाव को रोकता है।

एक औरत की कहानी है जो आठ साल तक अपाहिज और बीमार रही, लगातार भगवान से प्रार्थना करती रही कि वह उसे ठीक कर दे ताकि वह अपना काम फिर से शुरू कर सके। आखिर में, अपनी बेकार कोशिशों से निराश होकर, उसने भगवान की मर्ज़ी मान ली, और इस तरह :प्रार्थना की

हे प्रभु, मैं अपनी ज़िंदगी आपके हाथों में " सौंपता हूँ। अगर आप चाहते हैं कि मैं अपाहिज और विकलांग रहूँ, तो यह आपका मामला है, लेकिन मैं आपसे सेहत से ज़्यादा चाहता हूँ, और यह आपका "मामला है कि आप क्या चाहते हैं और क्या करते हैं।

दो हफ़्ते के अंदर वह पूरी तरह ठीक हो गई और बीमारी से उठ गई

यह अजीब लग सकता है, लेकिन असल बात यह है कि हम अक्सर भगवान से अपनी मर्ज़ी पूरी करने के लिए कहने की कोशिश करते हैं, बजाय इसके कि हम उनकी दुआओं को मानें। अपने फ़ायदे और मतलबी इच्छाओं से पैदा होने वाली प्रार्थना के रास्ते बंद हो जाते हैं। ज़रूर, भगवान उनकी मदद करते हैं जो अपनी मदद खुद करते हैं, और जितना ज़्यादा हम अपनी मर्ज़ी को भगवान की मर्ज़ी के साथ जोड़ने के लिए ट्रेन करते हैं, उतनी ही ज़्यादा पवित्र शक्ति हम अपनी ज़िंदगी में लाते हैं।

लेकिन कभी-कभी हमारी इच्छा बुद्धि से निर्देशित नहीं होती, फिर भी हम कुछ ऐसा पाने पर अड़े रहते हैं जो हमारे हित में नहीं है, और भगवान हमारे हालात बदलने के लिए दखल नहीं देते।

कभी-कभी हमारे अपने रिसोर्स हमारे हालात से निपटने के लिए काफ़ी हो सकते हैं, लेकिन बाद में हमें ऐसी बड़ी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है जो हमारे कंट्रोल से बाहर होती हैं, जिससे हम मुश्किल में पड़ जाते हैं। हालाँकि, अगर हम अपना ईगो छोड़कर सच्चे मन से प्रार्थना कर सकें, "हे प्रभु, आपकी मर्ज़ी पूरी हो, मेरी नहीं," तो हम अपने दिलों को गाइडेंस के लिए खोल देते हैं, और भगवान की शक्ति और बहुत सारा आशीर्वाद हम पर बरसता है।

अपनी समस्याओं को हल करने के लिए हम जो कुछ भी कर सकते हैं, उसके बावजूद हमें यह समझना होगा कि

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

वह समझदारी से बात करता है, लेकिन उसके शब्द भावनाओं से भरे होते हैं। हमें जो कुछ भी कहना और करना है, उसमें ईमानदार होना चाहिए, लेकिन ईमानदारी का मतलब दूसरों को परेशान करना या शर्मिंदा करना नहीं है।

सब्ज़ियों और फलों में मैग्नेटिक गुण होते
हैं, खासकर फलों में, क्योंकि वे पाचन प्रक्रिया में रुकावट नहीं डालते, जबकि ज़्यादा प्रोटीन और स्टार्च खाने से शरीर में टॉक्सिन जमा होने लगते हैं।

कोई भी बीमार अंग शरीर में इम्बैलेंस पैदा करेगा। खासकर पेट को हेल्दी और ठीक रखना चाहिए; जैसे, पेट में गैस होने से परेशानी होती है और इस तरह मैग्नेटिज्म पर बुरा असर पड़ता है।

ज़्यादा खाना खाने के बुरे नतीजे होते हैं, जबकि उपवास करने से व्यक्ति का आकर्षण दिखता है, और कभी-कभी कुछ खाना छोड़ना भी ऐसा ही करता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि खुद को इतना भूखा रखा जाए कि उसकी सेहत को नुकसान हो।

जो लोग दिन में तीन बार मीट खाते हैं, उनकी नज़र कमज़ोर होती है और उनमें मैग्नेटिज़्म कम होता है। हालांकि, सिर्फ़ सही न्यूट्रिशन ही काफ़ी नहीं है; इसके लिए सही सोच, अच्छा व्यवहार और ज़िंदगी के रास्तों पर सीधे चलने की ज़रूरत है।

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

आपका असली स्वभाव वह शुद्ध , बेरोकटोक चेतना
है
वह जो ब्रह्मांड में सब कुछ समाहित करता है
ईश्वरीय प्रेम सभी सांसारिक इच्छाओं को
शुद्ध करता है और उन्हें महान महत्वाकांक्षाओं
और ऊँची आकांक्षाओं में बदल देता है , और दिल को उन
दर्दों से ठीक करता है जो अक्सर उन रिश्तों की
वजह से होते हैं जो पक्के प्यार , पक्की समझ और
आपसी सम्मान की मज़बूत नींव पर नहीं बने होते , या
किसी अपने की मौत की वजह से होते हैं।
जब हम भगवान से पूरी तरह प्यार करते हैं , तो
हम किसी और प्यार से खुश नहीं हो सकते , जब तक कि वह
उस बड़े प्यार का हिस्सा न हो , और उस दिव्य प्यार
में हमें सभी दिलों का प्यार मिलेगा क्योंकि
भगवान ही इस दुनिया में प्यार का सोर्स हैं।
दुनिया आपको जो कुछ भी देती है और फिर आपसे
छीन लेती है , जिससे आप दुख , दर्द या निराशा में रह
जाते हैं , वह आपको भगवान में कहीं ज़्यादा मात्रा
में और निराशा और दुख के नतीजों के बिना मिलेगा।
मैंने अपनी इच्छाओं का जाल बिछाया
मेरे विचारों के विशाल सागर में

यह बात अक्सर मेरे दिमाग से निकल जाती है
हे दिव्य प्रेम
!ओह, कीमती शिकार
हालाँकि , मैं डाइविंग जारी रखता हूँ
शांति की गहराई में

और बिना रुके , मैं अपने प्यार का जाल
तुम्हारी ओर फैलाता हूँ
एक के बाद एक

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

जीवन की सभी भयानक , भयावह घटनाएँ नहीं हो
सकतीं
हमसे शांति और सुकून छीनने के लिए
वे चीज़ें जो हमें भगवान के करीब महसूस कराती
हैं

* * *

जीवन में और मृत्यु में
बीमारी और अकाल में
या गरीबी और दुख
और दुनिया के उतार -चढ़ाव , उथल-पुथल और उथल-
पुथल में
हे प्रभु , मैं सदैव आपकी शरण में आता हूँ

?प्रेम क्या है
प्यार खिले हुए लिली की खुशबू है
और खामोश गुलाबों का कोरस
प्रकृति की सुंदरता का जश्न मनाना

प्रेम आत्मा का जीवन के लिए गाया जाने वाला
गीत है
और ग्रहों का संतुलित लयबद्ध नृत्य
गहरे अंतरिक्ष में अपनी निरंतर यात्रा में

फूलों की प्यास है धूप पीने की
और यह जीवन के अमृत से फलता -फूलता और पोषित
होता है

यह पृथ्वी की लालसा है
प्यासी जड़ों को अपने दूध से पोषण देने के
लिए
और जीवित प्राणियों को जीवन के सार से पोषण
देना

यह सूर्य की प्रबल इच्छा है
सभी प्राणियों को सक्रिय रखने के लिए
यह जीवन की प्रेरक शक्ति है
नाबालिगों को सुरक्षा और देखभाल प्रदान करना

यह मासूमियत की मुस्कान है जो शिशु के लिए
माता -पिता के स्नेह को जगाती है
यह प्रेमियों के दिलों में सहज समर्पण है
मुफ़्त में सेवा और संवेदनाएँ प्रदान करना

यह दोस्ती की धड़कन है
जो टूटे हुए दिलों को जोड़ता है और घावों को
भरता है
यह दिल की पुकार है जिसका वर्णन नहीं किया जा
सकता

वह मानवता के प्रति प्रेम से ओतप्रोत कवि हैं
जो अपने दुख से पीड़ित है

यह एक ही परिवार के सदस्यों के बीच घनिष्ठता
का घेरा है

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]¡
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]¿
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

जो लोग पैसे के मामले में सफल हैं, उन्हें भी आखिरकार अपनी ज़िंदगी में एक खालीपन महसूस होगा जिसे भरना मुश्किल होता है। लेकिन, जो लोग अपनी ज़िंदगी को भगवान से जोड़ते हैं, वे अमीर, ताकतवर होते हैं और संतोष और खुशहाली का आनंद लेते हैं।

समझदारी की बातों को नज़रअंदाज़ करने और ज़मीर की आवाज़ को नज़रअंदाज़ करने से टेढ़े-मेढ़े, फिसलन भरे, खतरनाक और दुख भरे रास्ते मिलते हैं, जबकि नेकी के रास्ते पर चलने से बेड़ियों से आज़ादी मिलती है और सही काम करने की ताकत मिलती है, न कि गलत सोच और गुमराह करने वाली आदतों से होने वाले काम।

जो लोग खुशी ढूंढ रहे हैं, वे उन समझदार लोगों के अनुभव से फ़ायदा उठा सकते हैं जिन्होंने ज़िंदगी की मुश्किलों का सामना किया है और उनका हल ढूंढा है।

सच में, जो कोई भी भगवान के मकसद के साथ जुड़ता है, वह खुशी और शांति के सागर में तैरता है, और वह सच में खुशकिस्मत है।

* * *

हमारा हर विचार एक खास वाइब्रेशन पैदा करता है

जब आप अपने पूरे अस्तित्व, मन और अंगों से भगवान के बारे में सोचते हैं - और अपने अंदर बार-बार "हे भगवान" फुसफुसाते हैं, तो आप एक शक्तिशाली वाइब्रेशन पैदा करते हैं जो आपके जीवन में दिव्य उपस्थिति लाता है।

जब हमें एहसास होता है कि भगवान हमारे हमेशा के प्यारे और हमारे पक्के दोस्त हैं, और हमारे लिए उनका प्यार किसी भी दूसरे प्यार से ज़्यादा है, तो हम उनकी नज़दीकी महसूस करते हैं और उनकी मौजूदगी को छूते हैं, और हमारे दिल को तसल्ली मिलती है और हमें बहुत ज़्यादा रूहानी शांति महसूस होती है।

जब आप भगवान का ध्यान करते हैं और अपने दिल और पूरे शरीर में खुशी की बढ़ती हुई धड़कन महसूस करते हैं, और उस खुशी के झोंके समय-समय पर आप तक आते हैं, तो जान लें कि भगवान ने आपके दिल की इच्छाओं का जवाब दिया है और आप जो खुशी महसूस कर रहे हैं, वह उस धन्य प्रतिक्रिया का सबूत है।

आदतें ऑटोमैटिक साइकोलॉजिकल टूल और मैकेनिज्म हैं जो ज़रूरी कामों को आसानी से और बिना किसी मेहनत के पूरा करने में मदद करती हैं।

बहुत से लोग कमज़ोरी और नाकामी की आदतों को अपना गुलाम बना लेते हैं, और अगर कोई इंसान अलग तरह से जिए तो वह खुद को बचा सकता है, बशर्ते वह

[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

* * *

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]¿
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

आध्यात्मिक चेतना प्रेम के पालने में पैदा होती है, जो नफ़रत की विनाशकारी शक्ति से कहीं ज़्यादा बड़ी है।

हम दूसरों के लिए जो कुछ भी कहते या करते हैं,
वह प्यार से प्रेरित होना चाहिए।

हमें दूसरों को नुकसान नहीं पहुँचाना चाहिए
या उनकी बुराई नहीं करनी चाहिए, बल्कि उनसे प्यार करना चाहिए और उनके साथ उन आशीर्वादों को बाँटना चाहिए जो भगवान हमें देते हैं।

जो चीज़ें हमारी हैं, वे असल में हमारी नहीं
हैं; वे हमें कुछ समय के लिए इस्तेमाल करने के लिए दी गई हैं, और जब हम इस दुनिया से चले जाएँगे, तो वे हमसे छीन ली जाएँगी।

हमें अधिकार जताने की भावना से ऊपर उठना
चाहिए और जितना हम दे सकते हैं, उतना देना चाहिए; तब हम अपने आप अपने लिए अच्छाई और आशीर्वाद लाएंगे। देने का मतलब है, देना।

कई बार मेरे पास एक भी पैसा नहीं होता था,
लेकिन मैंने भगवान के बैंक पर भरोसा किया, और पवित्र समृद्धि मेरे साथ रही और भगवान की शक्ति ने मेरा साथ दिया।

भगवान और उनकी मदद पर मेरा पूरा भरोसा ही ज़िंदगी में मेरी सबसे बड़ी गारंटी है, क्योंकि उन्होंने मुझे कभी निराश नहीं किया।

जब आपके पास स्पिरिचुअल अवेयरनेस होती है, तो
आप कहीं भी जाएं, और आपकी जो भी ज़रूरत हो, यूनिवर्सल नियम आपके लिए उसे पूरा करने का काम करेगा।
सृष्टि को देखने वाली आँखों से देखना

मास्टर परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद

यह यूनिवर्स सच में कितना अद्भुत है! इसमें, भगवान अपनी बनाई चीज़ों के अजूबों को दिखाते हैं और उन्हें दिखाते हैं। इंसानों को इस दुनिया में मरे हुए लोगों की तरह नहीं चलना चाहिए, बल्कि जो वे देखते हैं, उस पर सोचना चाहिए, उसे एनालाइज़ करना चाहिए, और भगवान और उनके प्रतिनिधि, इंसानियत ने इस धरती पर जो किया है, उसकी तारीफ़ करनी चाहिए। कॉस्मिक स्ट्रक्चर कितना सटीक है! जिस तरह से हमें बनाया गया और जिस ऑर्गनाइज़्ड सिस्टम से बनाने की मशीनरी चलती है, वह कॉस्मिक लॉ के अनुसार, सटीकता और परफेक्शन का प्रतीक है (भगवान का काम, जिसने सभी चीज़ों को परफेक्शन दिया)।

हम सब फूल देखते हैं और उनकी सुंदरता और
कोमलता का आनंद लेते हैं, लेकिन फूलों के होने का रहस्य कौन जान सकता है? एक व्यक्ति को उन साधनों और सामग्रियों के बारे में सोचना और विचार करना चाहिए जिनसे वह हर दिन जो कुछ भी देखता है, वह

बनता है, चाहे वह कोई किताब हो, कोई संगीत वाद्ययंत्र हो, कोई घर हो, या कोई पेड़ हो।

उदाहरण के लिए, कारों को अक्सर हल्के में
लिया जाता है। लेकिन अगर आप उन फैक्ट्रियों में जाएं जहां उन्हें असेंबल और बनाया जाता है, तो आपको पता चलेगा कि उनका डिज़ाइन कितना मुश्किल और पेचीदा होता है। इस बात पर भी गौर करें कि रोज़ाना के अखबार बनाने और उन्हें छापने वाली मशीनों में क्या-क्या लगता है। कोई भी इंसान का हाथ इतनी तेज़ी से काम नहीं कर सकता।

अगर इंसानों की बनाई चीज़ें इतनी
कॉम्प्लेक्स और आपस में जुड़ी हुई हैं, तो पौधों, जानवरों और इंसानों के बनने की बहुत ज़्यादा कॉम्प्लेक्सिटी के बारे में क्या कहेंगे!

शरीर की बनावट और ज़रूरतों को समझने के लिए मेडिकल साइंस की पढ़ाई में दस साल लग जाते हैं, जो एक आम बात लगती है।

जब कोई पौधा कांच के बर्तन में पानी में अपने शुरुआती विकास के स्टेज में होता है, तो उसकी जड़ें पतले बालों जैसी दिखती हैं। हालांकि, जब उसे लगाया जाता है, तो जड़ों में मौजूद दिव्य बुद्धि से भरी एनर्जी पौधे को मिट्टी और पानी से अपनी वृद्धि के लिए ज़रूरी पोषक तत्व सोखने में मदद करती है।

क्या यह सच में हैरानी की बात नहीं है कि पौधे
की पत्तियों को पोषण देने वाला रस ग्रेविटी के खिलाफ ऊपर की ओर बहता है? पौधे के तने या पेड़ के तने से छाल को छीलकर, आप उन ट्यूबों के जटिल कामकाज को देख सकते हैं जो उस रस के बहाव को

कंट्रोल करती हैं। पोषण और विकास की इस प्रक्रिया के पीछे की ताकत एक रहस्य है जिसे खुद जीवन कहते हैं।

जब मैं दिव्य चेतना में होता हूँ, तो मुझे घास
के रेशों में भी जीवन दिखाई देता है। मैंने कभी सपने में भी नहीं सोचा था कि मैं सृष्टि के छिपे हुए अजूबों को देख पाऊँगा। इन अजूबों के बारे में सोचना भगवान की महिमा और शान के सामने हैरानी और श्रद्धा से खड़ा होना है।

(और मैं एक विनम्र और आज्ञाकारी व्यक्ति की
चाल से चला)

(ईश्वर न तो घमंडी है और न ही अभिमानी)

भगवान ने बहुत ही बारीकी से हर जीव का रूप
बनाया है, साथ ही उसके रहने, देखभाल और अच्छी हालत में रहने और अपने काम करने के काबिल होने के लिए सभी ज़रूरी चीज़ें भी बनाई हैं। अगर इन पोषक तत्वों की ज़रूरतों में कोई कमी होती, जैसे, तो पौधों, जानवरों और इंसानों को इसका नतीजा भुगतना पड़ता।

आम इंसान को अपने खाने से शरीर के लिए ज़रूरी सभी केमिकल एलिमेंट मिल जाते हैं। हालांकि, बहुत से लोग न्यूट्रिशनल गाइडलाइंस को नज़रअंदाज़ करते हैं, और ऐसी डाइट लेते हैं जिसमें अच्छी सेहत के लिए सभी ज़रूरी एलिमेंट या ज़रूरी न्यूट्रिशनल बैलेंस नहीं होता। कम न्यूट्रिशन कई इंसानी बीमारियों का एक बड़ा कारण है। न्यूट्रिशन की कमी का असर उस पौधे पर तुरंत दिखता है जिसके खाने में कुछ ज़रूरी केमिकल कम्पोनेंट नहीं होते।

इंसानों और सभी जीवित चीज़ों के बीच एक
ज़रूरी लेन-देन होता है। इंसानों और जानवरों के बीच आपसी लेन-देन अच्छी तरह से पता है। इंसान ऑक्सीजन लेते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ते हैं, जबकि पेड़ कार्बन डाइऑक्साइड और पानी को सोखते और जमा करते हैं, जो फोटोसिंथेसिस से टूटकर कार्बोहाइड्रेट (कार्बन, ऑक्सीजन और हाइड्रोजन के कंपाउंड, जैसे स्टार्च और शुगर) बनाते हैं।

इस प्रोसेस में, पेड़ इंसानों के लिए ज़रूरी ऑक्सीजन छोड़ते हैं। रात में फोटोसिंथेसिस बंद हो जाता है क्योंकि यह सूरज की रोशनी पर निर्भर करता है। हालांकि, रेस्पिरेशन नाम के एक और प्रोसेस से, पेड़ लगातार एटमॉस्फियर में कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ते हैं, खासकर रात में जब फोटोसिंथेसिस का कोई उल्टा असर नहीं होता है, जो कार्बन सोखता है और ऑक्सीजन बनाता है।

रात में हवा आम तौर पर शांत होती है, और भारी कार्बन डाइऑक्साइड ज़मीन के पास जम जाती है। कुछ हद तक इसी वजह से ज़मीन से ऊपर बिस्तर पर सोने की आदत बनी।

साइंस ने हमें इस यूनिवर्स के कई मुश्किल सिस्टम के बारे में बताया है—जिन एलिमेंट्स से हम सब बने हैं। लेकिन अभी भी बहुत सारा ज्ञान सामने आना बाकी है। अगर हम अपने सेंस की छिपी हुई ताकतों को डेवलप करें, तो हम ज़्यादा गहरी और बेहतर समझ हासिल कर सकते हैं। कुछ चीज़ें ऐसी हैं जिन्हें हमें अपनी आँखों से देखना चाहिए, लेकिन हम नहीं देखते। कुछ चीज़ें ऐसी हैं जिन्हें हमें अपने कानों से सुनना चाहिए, लेकिन हम नहीं सुनते क्योंकि हमारे सेंस इस घनी, सीमित फिजिकल दुनिया के अनुभवों के आदी हैं और उन पर निर्भर हैं।

उस लगाव से मुक्ति का मतलब शारीरिक सुखों से इनकार करना नहीं है, बल्कि हमारी शारीरिक क्षमताओं के दायरे को बढ़ाना है – जो हमें भगवान ने दी हैं – उनकी पूरी आध्यात्मिक क्षमता तक।

फिजिकल लेवल पर, इंसान ने अपनी देखने की काबिलियत को बढ़ाने के कई तरीके खोजे हैं। नंगी आँखों को रंगों का सिर्फ़ लिमिटेड इंप्रेशन मिलता है; हालाँकि, कुछ हल्के भूरे रंग की चट्टानें अल्ट्रावॉयलेट लाइट में चमकती हुई दिखती हैं। जब यह लाइट ब्लॉक हो जाती है, तो चट्टानें अपने असली गहरे रंग में वापस आ जाती हैं। फिजिकल दुनिया में कई रंग, जैसे आसमान का नीला रंग, अलग-अलग तरह के मैटर पार्टिकल्स से लाइट के रिफ्लेक्शन से बनने वाले ऑप्टिकल इल्यूजन हैं। क्योंकि आँखें यूनिवर्स में हर चीज़ को बनाने वाले वाइब्रेशन की एक लिमिटेड रेंज को ही देख सकती हैं, इसलिए इंसान अपने आस-पास की हर चीज़ में छिपे हुए छोटे, ईथरियल स्पेक्ट्रा को नहीं देख सकते। अगर हम उन्हें देख पाते, तो हम उनकी शान और सुंदरता देखकर हैरान रह जाते। यहाँ तक कि सबसे चमकीले दुनिया के रंग भी ग्रहों या ईथरियल दुनिया के शानदार रंगों के मुकाबले फीके और फीके लगते हैं।

इस तरह, न तो आँख और न ही कान वह सब देख सकते
हैं जो देखा जा सकता है। इंसान आसमान की खुशबूदार खुशबू को अंदर नहीं ले सकते या आसमान की विशालता में लहराते अनगिनत छोटे-छोटे आकार, इमेज और नाज़ुक छापों को नहीं देख सकते।

इंसान अक्सर अपने सेंस से भी चीज़ों को नहीं
देख पाते। जिन लोगों की आँखें होती हैं, वे हर जगह की सुंदरता की तारीफ़ करते हैं। दूसरे ऐसे बर्ताव

करते हैं जैसे उनकी आँखें ही नहीं हैं; वे न तो देखते हैं और न ही समझते हैं—"बहरे, अंधे और गूंगे, इसलिए वे कुछ नहीं समझते"—क्योंकि वे खूबसूरत जगहों पर भी कुछ भी नहीं देख पाते।

जब मैं मेक्सिको गया और ज़ुकेमिल्को झील के "फ्लोटिंग गार्डन" देखे, तो उनकी सुंदरता ने मेरा दिल भर दिया, और मुझे उस दिव्य कलाकार की शान और शान का एहसास हुआ। वहाँ एक और व्यक्ति था जो उन कुदरती अजूबों में खोया हुआ लग रहा था, लेकिन एक अंदरूनी एहसास ने मुझे बताया कि वह वह नहीं देख रहा था जो मैं देख रहा था। मैंने उससे उन खूबसूरत नज़ारों के बारे में उसकी राय पूछी, और उसने जवाब दिया, "मैं ज़्यादा ज़मीन पर खेती करने के लिए पानी निकालने का एक अच्छा तरीका सोच रहा था।"

एक इंजीनियर के तौर पर, उन्होंने झील को अपने नज़रिए से देखा। इस तरह, हम सभी चीज़ों को अपने विचारों और बायस के हिसाब से देखते हैं।

हर आत्मा अलग-अलग वाइब्रेशन से घिरी होती है, जिसमें सेंसेशन, विचार और फीलिंग्स होती हैं—ये सभी फैक्टर किसी इंसान के कैरेक्टर या कॉन्शसनेस को बनाने में मदद करते हैं। हर इंसान की एक यूनिक बनावट होती है, एक अलग वाइब्रेशन होता है। बचपन से इंसान ने जो कुछ भी किया है, वह दिमाग में टेंडेंसी और झुकाव के कम्प्रेस्ड कैप्सूल के तौर पर स्टोर रहता है। क्योंकि हम इन अनदेखे कैप्सूल को नहीं देख सकते, इसलिए हम लोगों के कामों को देखकर हैरान रह जाते हैं, हर कोई अपनी मर्ज़ी से करता है। कुछ लोग बिना किसी वजह के आसानी से खुशी में बह जाते हैं, या ऐसे गुस्से वाले और मूडी हो जाते हैं जिन्हें समझाना मुश्किल होता है, खुद से भी नहीं। दूसरे लगातार बुराई करने, झगड़ा करने,

अफवाहें फैलाने और दूसरों को एक्सपोज़ करने में लगे रहते हैं, जबकि उनके अपने अंदर के इंसान को सफाई और प्यूरिफिकेशन की बहुत ज़रूरत होती है। ये साइकोलॉजिकल टेंडेंसी आत्मा को दबा देती हैं और इंसान को अपनी ज़्यादा काबिलियत दिखाने से रोकती हैं। इंसान कितने कॉम्प्लेक्स और खुद को सीमित करने वाले होते हैं! हर इंसान, अपने आप में, एक मल्टी-चैप्टर कहानी है, जिसमें आपस में जुड़ी घटनाएं और अलग-अलग सीन होते हैं।

खाने, सोने और काम करने के अलावा, इंसानों से उम्मीद की जाती है कि वे ज़िंदगी से कुछ काम का हासिल करें। सोचने वाले अपने आस-पास की चीज़ों के बारे में सोचते हैं और अक्सर जो देखते हैं उससे हैरान रह जाते हैं। वे ध्यान से देखते हैं और सवाल करते हैं कि चीज़ें एक खास तरीके से क्यों होती हैं या क्यों नहीं होतीं। उदाहरण के लिए, हमें दांतों का एक सेट मिलता है, फिर दूसरा सेट, तो हमें तीसरा सेट भी क्यों नहीं मिलता? यह सिस्टम इस तरह से क्यों काम करता है?

इंसान बिना किसी सीरियस सवाल के कुदरती
सीमाओं के कई गलत ख्यालों को आसानी से मान लेते हैं, इस तरह उन ख्यालों को अपनी ज़िंदगी और किस्मत पर कंट्रोल करने देते हैं। सोचने वाले लोग आसानी से मौजूदा हालात को नहीं मानते; बल्कि, वे इसे बदलने की कोशिश करते हैं, और यही बात तरक्की को मुमकिन बनाती है।

मुझे खुशी होती है जब मैं इंसानी कामयाबियों
और आविष्कारों को देखता हूँ जो किसी न किसी तरह से इंसानियत के काम आते हैं। इंसान के दिमाग से कितने अजूबे निकले हैं! फिर भी, दिमाग खुद उन सभी

चीज़ों से ज़्यादा कॉम्प्लेक्स है जो उसने बनाई हैं।

एक कहानी है कि एक राजा अपने मुख्य मंत्री पर बहुत मेहरबानी और प्यार करता था, जिससे दूसरे दरबारियों के दिल में जलन और जलन पैदा हो गई, जिन्होंने राजा के इस साफ़ भेदभाव को देखा। जब राजा को यह एहसास हुआ, तो वह उन्हें समझाना चाहता था कि मंत्री उसका पसंदीदा क्यों है।

एक दिन राजा और उसके साथियों ने दूर से संगीत
की आवाज़ सुनी, तो वह अपने एक चेम्बरलेन की ओर मुड़ा और कहा: "हमारे लिए खबर ढूंढो"

थोड़ी देर बाद वह आदमी वापस आया और बोला कि यह
तो शादी की बारात थी। राजा ने पूछा, "किसकी शादी थी?" लेकिन चेम्बरलेन के पास कोई जवाब नहीं था।

फिर उसने एक और चेम्बरलेन को भेजा जो राजा के आखिरी सवाल का जवाब लेकर लौटा, लेकिन वह बाकी किसी भी सवाल का जवाब नहीं दे पाया। यही बात कई आदमियों के साथ हुई।

आखिर में, राजा ने अपने मुख्य मंत्री को
बुलाया और उसे मामले की जांच करने का आदेश दिया। मंत्री तुरंत निकल पड़ा, और लौटने पर, राजा ने उससे सवालों की बौछार कर दी, जिसके सभी सवालों का जवाब समझदार और भरोसेमंद मंत्री ने संतोषजनक डिटेल में दिया।

बहुत से मंदबुद्धि और सुस्त दिमाग वाले लोग अनजान दरबानों जैसे होते हैं। वे ज़रूरी नहीं कि बेवकूफ हों, लेकिन वे दिमागी तौर पर इतने आलसी होते हैं कि वे बहुत ज़रूरत के अलावा कोई कोशिश नहीं करते। मैं शारीरिक आलस्य को माफ़ कर सकता

हूँ, क्योंकि इसका कोई सही शारीरिक कारण हो सकता है, लेकिन दिमागी आलस्य का कोई बहाना नहीं है! जो लोग दिमागी तौर पर बेरोज़गार हैं, वे सोचना नहीं चाहते क्योंकि उन्हें सोचना भी एक मेहनत का काम लगता है।

विचार एक अद्भुत और अदभुत चीज़ है। मन की प्रवृत्तियों और धारणाओं को कोई भी श्रेणीबद्ध नहीं कर सकता। इसकी क्षमताएँ अनंत हैं। इसलिए, यदि आप किसी भी विषय पर बारीकी से देखेंगे और गहराई से सोचेंगे, तो आपको उस विषय से संबंधित किसी भी प्रश्न का उत्तर मिल जाएगा।

आपकी भावनाएँ आपके विचारों के साथ तालमेल
में होनी चाहिए। अगर आप अपनी भावनाओं को अपने विचारों के साथ नहीं मिलाते हैं, तो आपके नतीजे हमेशा सही नहीं होंगे। भावना एक तरह की समझ है, सभी ज्ञान का भंडार है। भावना को मन को बैलेंस करना चाहिए, क्योंकि तभी आपके अंदर भगवान की पवित्र छवि अपने पूरे रूप में दिखाई देती है। इस तरह, योग मन और भावना की शक्तियों को बैलेंस करना सिखाता है। जिन लोगों में दोनों बराबर मात्रा में नहीं होते, वे नासमझ होते हैं।

जितना ज़्यादा साधक आध्यात्मिक रूप से आगे बढ़ता है और ईश्वर के करीब आता है, उतना ही ज़्यादा ईश्वर उसे अस्तित्व के चमत्कारों के बारे में बताते हैं। हर भौतिक चीज़ के पीछे रंगीन रोशनी का एक अलौकिक पैटर्न होता है। अलौकिक या ग्रहों के दायरे में, सब कुछ जीवन से भरा हुआ है। वहाँ बेजान जैसी कोई चीज़ नहीं है।

छिपी हुई कॉस्मिक फैक्ट्री सोच से भी परे है।
पूरा यूनिवर्स भगवान के दिमाग में एक ही आइडिया

है! गैलेक्सी भी इंसानी समझ से परे मैथमेटिकल नियमों से चलती हैं और उन्हीं से चलती हैं। सब कुछ बहुत सटीक और परफेक्शन वाले सिस्टम के हिसाब से काम करता है। वह कॉस्मिक माइंड कितना ताकतवर दिमाग है! अनंत परम हर चीज़ में काम कर रहा है, और गति के सभी अलग-अलग भंवर जिन्हें हम जीवन कहते हैं, उस कॉस्मिक माइंड के अधीन हैं।

हर सौ साल में, अरबों लोग इस धरती को छोड़
देते हैं, और उससे भी ज़्यादा लोग पैदा होते हैं। सप्लाई और डिमांड तो है, अपनी-अपनी मुश्किलों के साथ। फिर भी, भगवान ने इंसानियत की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए बहुत सारा खाना दिया है। धरती पर गरीबी और दुख के लिए सिर्फ़ इंसानियत ही ज़िम्मेदार है। अब समय आ गया है कि हम खुशहाली और भरपूरता के दौर में रहें, जहाँ हर कोई सेहत का मज़ा ले और खुशी और शांति से रहे। यह मुमकिन है अगर इंसानी स्वार्थ और कुछ छोटी, मतलबी माइनॉरिटी देशों की किस्मत में हेरफेर न करती।

ज़्यादातर लोग इस सपनों भरी ज़िंदगी में
गहरी नींद में रहते हैं। सिर्फ़ ज्ञानी ही जागा रहता है। उसे उन चीज़ों की कोई परवाह नहीं होती जो आम इंसान के मन में चलती हैं, जिनकी चिंता सिर्फ़ दौलत और शारीरिक सुखों की चाहत और ऊपरी कामों और शौकों में समय बर्बाद करना है।

इंसान इस पल भर की दुनिया में पल भर के लालच
के पीछे भागते-भागते खुद को थका लेते हैं, भले ही सच्ची, जिसे बताया न जा सके खुशी उनके अंदर ही होती है। अगर वे लगन से खोजें और सच में उसे पाने की इच्छा रखें, तो उन्हें वह ज़रूर मिल जाएगी।

इस दुनिया से परे छिपी दिव्य लैब को खोजने के लिए दिमाग का समझदारी और सही इस्तेमाल करना चाहिए। एक बार, भगवान की कृपा से, मैंने पूरे एक दिन तक दुनिया के अनगिनत अजूबों को देखा, और मैंने भगवान से कहा: “हे भगवान, जब मैं अंधा था, तो मुझे आप तक पहुँचने का एक भी दरवाज़ा नहीं मिला। लेकिन क्योंकि आपने मेरी नज़र और मेरी समझ खोल दी है, अब मुझे हर जगह दरवाज़े खुले दिखते हैं… फूलों के दिल में, वफादार दोस्तों की आवाज़ों में, और प्यारे अच्छे अनुभवों की यादों में। सच में, मेरी प्रार्थना की हर फुसफुसाहट आपकी पवित्र मौजूदगी के विशाल मंदिर के लिए एक नया रास्ता खोलती है।”

साधक को दुनिया के पर्दे के पीछे छिपे सबसे पवित्र अस्तित्व को खोजने के अपने इरादे में मज़बूत और अटल, अडिग और पक्का होना चाहिए। दुनिया की कभी न खत्म होने वाली मांगों से खुद को अलग करना चाहिए और दिल और आत्मा से भगवान से बात करने से पहले रात को सोने के लिए हार नहीं माननी चाहिए। ज़िंदगी की मांगें कभी खत्म नहीं होतीं, इसलिए हमें हर दिन दुनिया के शोर-शराबे और ज़िंदगी के शोर-शराबे से दूर, खुद के साथ और भगवान के साथ रहने के लिए समय निकालना चाहिए। तब हम ज़िंदगी को एक नए नज़रिए से देखेंगे क्योंकि हमारे पास इसे देखने का एक नया नज़रिया होगा।

जैसे साइंटिस्ट कुदरती नियमों और खास साइंटिफिक सिद्धांतों को मानकर अपनी खोज कर पाए, वैसे ही सच्चे खोजी भी रूहानी नियमों को मानकर और भगवान को जानने को अपनी ज़िंदगी का पहला मकसद बनाकर भगवान को पा सकेंगे। इसी मकसद से इंसान इस धरती पर आया था, भले ही ज़्यादातर लोगों के लिए यह

एक छोटा मकसद बन गया है। लेकिन इंसान ज़िंदगी का मकसद भूलकर और ऊपरी बातों और छोटी-मोटी बातों में उलझकर खुद को धोखा दे रहा है।

और याद रखना, मेरे दोस्त, कि इस दुनिया में तुम्हारे हालात कितने भी बुरे क्यों न हों, जब तुम भगवान की तरफ मुड़ोगे, तो तुम उसे अपने साथ काम करते हुए देखोगे और अपनी सभी मुश्किलों के बावजूद उसकी मौजूदगी महसूस करोगे। तुम उसे अपने आस-पास की हर चीज़ में भी देखोगे और उसके प्यार और खुशी से भर जाओगे।

न तो सेहत, न खुशहाली, न ही दुनियावी कामयाबी,
न ही दौलत हमेशा रहती है। तो फिर सिर्फ़ उन चीज़ों की चिंता क्यों करें जो खत्म होने और फीकी पड़ने वाली हैं?

मैं सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना करता
हूँ कि वह हमें अंधकार से प्रकाश में ले आए

नफरत से प्यार तक

प्रतिबंधों से आज़ादी तक

अज्ञान से ज्ञान की ओर

दर्द और मौत से लेकर हमेशा की ज़िंदगी और
हमेशा के आराम तक

और वह हमारा हाथ थामकर हमें अपने ज्ञान की ओर
ले जाए

और वह हमें अपनी जागरूकता में जगाए रखता है

और उन सभी दरवाज़ों को खोलने के लिए जो उसकी बुद्धि के स्वर्ग की ओर ले जाते हैं

आइए हम विश्वास, खुशी, मन की शांति और संतोष
के साथ जिएं

हमारे जीवन का हर दिन

असलम अलैकुम

जीवन के अर्थ की खोज

चूंकि हम इस दुनिया में न जाने कहां से आए
हैं, इसलिए हमारे लिए जीवन की उत्पत्ति और उद्देश्य के बारे में आश्चर्य करना स्वाभाविक है। हम इस दुनिया के एक निर्माता के बारे में सुनते हैं और हम उसके बारे में पढ़ते हैं, लेकिन हम नहीं जानते कि उस तक कैसे पहुंचा जाए। हम केवल इतना जानते हैं कि संपूर्ण ब्रह्मांड उसके दिव्य मन के अस्तित्व की घोषणा करता है। जिस तरह एक छोटी घड़ी के छोटे और सटीक भाग और उपकरण हमें घड़ीसाज़ की प्रशंसा करने के लिए प्रेरित करते हैं और जैसे एक कारखाने की बड़ी और जटिल मशीनें अपने आविष्कारक के लिए हमारी प्रशंसा को चकित और प्रेरित करती हैं, उसी तरह जब हम प्रकृति के चमत्कारों को देखते हैं, तो हम उनके पीछे छिपी बुद्धिमत्ता से चकित हो जाते हैं और हम पूछते हैं: "फूल को इसका जीवंत रूप किसने दिया और इसका चेहरा सूरज की ओर किसने किया? इसकी सुगंध और सुंदरता कहां से आई? और इसकी पंखुड़ियों को इतनी असीम सटीकता के साथ कैसे बनाया गया और ऐसे अद्भुत और आनंदमय रंगों से रंगा गया?"

रात में, तारे और चाँद, हमारे चारों ओर अपनी चाँदी जैसी रोशनी बिखेरते हुए, हमें उस चेतना के बारे में सोचने के लिए प्रेरित करते हैं जो अंतरिक्ष की विशालता में इन आकाशीय पिंडों को

रास्ता दिखाती है। पूर्णिमा की हल्की रोशनी रोज़ाना के कामों के लिए काफ़ी नहीं होती, और इसलिए एक समझदार और शांत मन रात में आराम करने की सलाह देता है। फिर सूरज उगता है, और उसकी तेज़ रोशनी हमें अपने आस-पास की दुनिया को साफ़ और शांति से देखने देती है, जिससे हम अपने सामने आने वाले काम कर पाते हैं।

हमारी ज़रूरतें पूरी करने के दो तरीके हैं: शारीरिक और आध्यात्मिक। जैसे, जब हमारी सेहत खराब हो जाती है, तो हम इलाज के लिए डॉक्टर के पास जा सकते हैं। लेकिन एक समय ऐसा आता है जब न तो डॉक्टर और न ही कोई और मदद कर सकता है, और हम दूसरे रास्ते की ओर मुड़ते हैं: उस आध्यात्मिक शक्ति की ओर जिसने हमारे शरीर, मन और आत्मा को बनाया है। शारीरिक शक्ति सीमित होती है, और जब वह काम नहीं करती, तो हम असीमित दिव्य शक्ति की ओर मुड़ते हैं। यह हमारी आर्थिक ज़रूरतों पर भी लागू होता है। जब हम अपनी पूरी कोशिश करते हैं और फिर भी हमें काफ़ी नहीं मिलता, तो हम उस शक्ति की ओर मुड़ते हैं।

हर कोई सोचता है कि उसकी प्रॉब्लम सबसे बुरी हैं। कुछ लोग दूसरों के मुकाबले ज़्यादा प्रेशर महसूस करते हैं क्योंकि उनकी रिस्पॉन्सिवनेस कमज़ोर होती है। और लोगों की मेंटल स्ट्रेंथ में अंतर होने की वजह से, वे अलग-अलग मात्रा में एनर्जी खर्च करते हैं। अगर कोई इंसान बहुत मुश्किल प्रॉब्लम का सामना करता है और उसका मन कमज़ोर है, तो वह उससे उबर नहीं पाएगा। जिनके मन में ताकत होती है, वे रुकावटों को तोड़कर और उनकी नींव हिलाकर अपनी मुश्किलों से उबर सकते हैं। फिर भी, सबसे मज़बूत लोगों को भी कभी-कभी नाकामी का

सामना करना पड़ा है। जब हम बहुत सारी और बहुत ज़्यादा मैटेरियल, इंटेलेक्चुअल और स्पिरिचुअल परेशानियों और मुश्किलों का सामना करते हैं, तो हमें एहसास होता है कि इस मैटेरियल दुनिया में ज़िंदगी की ताकत कितनी लिमिटेड है।

हमारी कोशिशें सिर्फ़ अच्छी हेल्थ और फ़ाइनेंशियल सिक्योरिटी पाने के लिए नहीं होनी चाहिए, बल्कि ज़िंदगी का मतलब खोजने के लिए भी होनी चाहिए। ज़िंदगी का मकसद क्या है? जब मुश्किलें हम पर हावी हो जाती हैं, तो हम सबसे पहले अपने आस-पास की चीज़ों की तरफ़ देखते हैं, हर वो चीज़ करने की कोशिश करते हैं जिससे हमें लगता है कि राहत मिलेगी। लेकिन जब हम किसी मुश्किल में पड़ जाते हैं और कहते हैं, "मेरी सारी कोशिशें नाकाम हो गईं; मैं और क्या कर सकता हूँ?" तो हम अपनी प्रॉब्लम का असरदार हल ढूंढने के बारे में सीरियसली सोचना शुरू कर देते हैं। और जब हमारी सोच काफ़ी गहरी हो जाती है, तो हमें अपने अंदर ही जवाब मिल जाता है। यह, अपने आप में, एक तरह की प्रार्थना का पूरा होना है।

प्रार्थना: एक आध्यात्मिक ज़रूरत

प्रार्थना एक रूहानी ज़रूरत है। भगवान ने
हमें भिखारी की तरह नहीं बनाया, बल्कि उन्होंने हमें अपने रूप में बनाया है। पवित्र शास्त्र यह कहते हैं कि जो भिखारी किसी अमीर आदमी के घर जाकर भीख मांगता है, उसे भिखारी का हिस्सा मिलता है। लेकिन एक बेटा अपने अमीर पिता से कुछ भी ले सकता है। इसलिए, हमें भिखारियों की तरह काम नहीं करना चाहिए।

कुछ लोगों के पास सब कुछ होता है और वे ऐशो-
आराम में पैदा होते हैं, जबकि दूसरे लोग मुसीबत और नाकामी को अपनी ओर खींचते हैं। उनमें भगवान की छवि कहाँ है? भगवान की आत्मा की शक्ति हममें से हर एक के अंदर रहती है। लेकिन हम उस शक्ति को कैसे बढ़ा सकते हैं? हो सकता है कि आप पहले निराश हुए हों क्योंकि आपकी प्रार्थनाओं का जवाब नहीं मिला, लेकिन उम्मीद और विश्वास न खोएं। यह जानने के लिए कि आपकी प्रार्थनाएँ असरदार हैं या नहीं, आपको अपने अंदर प्रार्थना की शक्ति पर पक्का विश्वास होना चाहिए।

शायद कुछ लोगों की प्रार्थनाएं इसलिए नहीं
सुनी जातीं क्योंकि वे भीख मांगना चुनते हैं। इसी तरह, किसी को यह पता होना चाहिए कि भगवान से क्या मांगना है। आप पूरे दिल और पूरी ताकत से धरती और उस पर मौजूद हर चीज़ पर कब्ज़ा करने के लिए प्रार्थना कर सकते हैं, लेकिन आपकी प्रार्थनाएं कबूल नहीं होंगी क्योंकि दुनियावी ज़िंदगी से जुड़ी सभी प्रार्थनाएं अपने आप में सीमित होती हैं, और सच में, सीमित होनी चाहिए। लेकिन प्रार्थना करने का एक सही तरीका होता है। कहा जाता है कि एक बिल्ली के नौ जन्म होते हैं। लेकिन मुश्किलों के निन्यानवे जन्म होते हैं! आपको "मुश्किलों की बिल्ली" से छुटकारा पाने का एक असरदार तरीका ढूंढना होगा। असरदार प्रार्थना का राज़ अपनी स्थिति को एक भिखारी से बदलकर किसी ऐसे व्यक्ति का बनाना है जिसके पास अधिकार हो। जब आप भगवान से उस रूहानी चीज़ के लिए पूछते हैं, तो आपकी प्रार्थना में ताकत और समझ दोनों होंगे।

सफलता के बीज इच्छाशक्ति में निहित हैं

ज़्यादातर लोग अपने लिए कोई बहुत ज़रूरी काम पूरा करने की कोशिश करते समय बहुत ज़्यादा नर्वस और बेचैन हो जाते हैं। चिंता और घबराहट से काम करने से भगवान की शक्ति नहीं मिलती, लेकिन शांत और लगातार विलपावर का इस्तेमाल करने से दुनिया की ताकतें हिल जाती हैं और अनंत परम से जवाब मिलता है। आप जो कुछ भी हासिल करना चाहते हैं, उसकी सफलता के बीज आपकी विल में होते हैं। मुश्किलों से टूटी और कुचली हुई विल कुछ समय के लिए पैरालाइज़ हो जाती है। लेकिन जो पक्का इरादा वाला और पक्का इरादा वाला इंसान कहता है, "मेरा शरीर टुकड़े-टुकड़े हो सकता है, लेकिन मेरी विल का सिर ऊंचा रहेगा और पक्के इरादे से चलेगा," वह सबसे ज़्यादा विलपावर दिखाता है।

विलपावर और उसकी सही दिशा ही इंसान का स्टेटस ऊंचा और बेहतर बनाती है। जब कोई इंसान विलपावर का इस्तेमाल करना छोड़ देता है, तो वह एक आम इंसान बन जाता है, जो हालात में बेअसर होता है। बहुत से लोग कहते हैं कि हमें हालात बदलने के लिए अपनी विलपावर का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे भगवान की योजना में रुकावट आने का डर रहता है। लेकिन अगर भगवान नहीं चाहते थे कि हम विलपावर का इस्तेमाल करें तो उन्होंने हमें विलपावर क्यों दी? मैं एक बार एक जिद्दी आदमी से मिला जिसने कहा कि वह विलपावर का इस्तेमाल करने में विश्वास नहीं करता क्योंकि इससे खुद को अहमियत मिलती है। मैंने जवाब दिया, "तुम अभी अपनी विलपावर का इस्तेमाल कर रहे हो, और काफी ज़ोरदार तरीके से, मेरा विरोध करने के लिए। तुम इसका इस्तेमाल बोलने, खड़े होने, चलने, खाने, फिल्म देखने और यहां तक कि सोने के लिए भी करते हो। तुम जो कुछ भी करते हो, वह चाहते हो। विलपावर के बिना,

तुम एक रोबोट बन जाते हो।" यह एक इंसान का कर्तव्य है कि वह अपनी इच्छाओं से चलने वाली विलपावर को भगवान की इच्छा के साथ मिलाए। इसलिए, जब सही प्रार्थना लगातार की जाती है, तो यह अपने आप में एक विलपावर बन जाती है।

आपको इस बात पर यकीन होना चाहिए कि आप जो प्रार्थना करते हैं, वह आपको मिल सकता है। अगर आप घर खरीदने के लिए प्रार्थना करते हैं, और उसी समय आपका मन कहता है, "तुम घर कैसे खरीद सकते हो, बेवकूफ?" तो आप ऐसी सोच से अपनी इच्छाशक्ति कमज़ोर कर रहे हैं। जब आप अपने मन से "मैं नहीं खरीद सकता" वाली बात निकाल देते हैं, तो आपको ज़्यादा ताकत मिलती है। बेशक, घर आसमान से नहीं गिरते, और घर पाने के लिए, आपको अपनी इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करना होगा और अपने लक्ष्य को पाने के लिए अच्छे काम करने होंगे। जब आप डटे रहेंगे और हार मानने से मना करेंगे, तो आप वह हासिल कर पाएंगे जो आप चाहते हैं। और जब आप लगातार अपने विचारों और कामों से उस इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करेंगे, तो आपकी इच्छाएं पूरी होंगी, और आप जो कुछ भी चाहते हैं और जिसकी चाहत रखते हैं, वह आपके पास आएगा। जब आप पक्के इरादे और लगन के साथ कोशिश करते रहेंगे, तो मनचाहा नतीजा किसी न किसी तरह से सामने आएगा, भले ही आप जो चाहते हैं वह असल में इस दुनिया में न हो। ऐसी इच्छाशक्ति में ही भगवान का जवाब होता है, क्योंकि अच्छी इच्छा भगवान से आती है। पक्की इच्छाशक्ति ही भगवान की इच्छाशक्ति है।

अपने दिमाग से "मैं नहीं कर सकता" के बीज जला
दो

कमज़ोर इच्छाशक्ति इंसान की कमज़ोर
इच्छाशक्ति होती है। जब मुश्किलें और नाकामियां उसे छेदकर टुकड़े-टुकड़े कर देती हैं, तो वह अनंत बनाने वाले से अपना कनेक्शन खो देती है। लेकिन इंसानी इच्छाशक्ति के पीछे भगवान की इच्छाशक्ति होती है, जो न तो हिम्मत हारती है और न ही हार। मौत भी, अपनी पूरी ताकत लगाकर भी, भगवान की इच्छाशक्ति को तोड़ या रोक नहीं सकती। भगवान पक्के इरादे और लगन से की गई उस प्रार्थना का जवाब ज़रूर देंगे।

ज़्यादातर लोग आलसी और सुस्त होते हैं, चाहे शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से, या दोनों तरह से। वे मेडिटेशन करना चाहते हैं लेकिन सिर्फ़ नींद के बारे में सोचते हैं। जैसे ही उन्हें नींद आती है, वे गहरी नींद में सो जाते हैं, और बस उनकी प्रार्थना खत्म हो जाती है! इस हालत में, विलपावर दब जाती है। आम इंसान का दिमाग "मैं नहीं कर सकता" के बीजों से भरा होता है। कुछ खासियतों और आदतों वाले परिवार में पैदा होने पर, वे इनसे प्रभावित होते हैं, उन्हें यकीन हो जाता है कि वे यह या वह नहीं कर सकते। इन नुकसानदायक बीजों को जला देना चाहिए और उनके असर को दिमाग से मिटा देना चाहिए। आपके पास वह ताकत है जिससे आप जो चाहें हासिल कर सकते हैं। वह ताकत आपकी विल के दिल में होती है।

जो लोग विलपावर बढ़ाना चाहते हैं, उन्हें
अच्छी कंपनी की ज़रूरत होती है। अगर आप एक महान मैथमैटिशियन बनना चाहते हैं और आपके क्लासमेट्स को मैथ पसंद नहीं है, तो आपका जोश ज़रूर कम हो जाएगा। लेकिन जब आप जाने-माने मैथमैटिशियन के साथ होंगे, तो आपकी विलपावर मज़बूत होगी, और आप कह

पाएँगे, "अगर दूसरे सफल हो सकते हैं, तो मैं भी हो सकता हूँ।"

सिर्फ़ अपनी विलपावर बनाने के लिए बड़ी
चीज़ों में जल्दबाज़ी न करें। सफल होने के लिए, आपको सबसे पहले अपनी विलपावर को उन छोटी चीज़ों से परखना होगा जिनके बारे में आपको लगता था कि आप नहीं कर सकते। अगर आप कोशिश करेंगे, तो सफलता आपके पीछे-पीछे आएगी।

मुझे आज भी वे सारे गोल याद हैं जो मेरे दोस्तों और दूसरों ने मुझसे कहा था कि मैं कभी हासिल नहीं कर पाऊंगा, फिर भी मैंने कर लिए। ये अच्छे इरादे वाले लोग अपनी राय से बहुत नुकसान पहुंचा सकते हैं। भगवान हमें उनसे और उनकी सलाह से बचाए। साथ का विलपावर पर सबसे ज़्यादा असर होता है। शांति की जगह पर ध्यान करने के बजाय, शराब और तेज़ म्यूज़िक वाले डांस में जाना, दुनियावी वाइब्रेशन की मोटी धूल से मन को गंदा कर देता है, जिससे उसे दूर करना मुश्किल हो जाता है। साथियों के असर से विलपावर ज़रूर मज़बूत या कमज़ोर होती है। सिर्फ़ अपनी कोशिश से विलपावर बनाना बहुत मुश्किल है। आपको एक अच्छे एग्जांपल की ज़रूरत है जिसे आप फॉलो कर सकें। अगर आप पेंटर बनना चाहते हैं, तो अच्छी पेंटिंग्स के बीच रहें और पेंटर्स के साथ रहें। अगर आप स्पिरिचुअल इंसान बनना चाहते हैं, तो अच्छे कैरेक्टर वाले स्पिरिचुअल लोगों से दोस्ती करें।

विश्वास और अनुभव में बहुत बड़ा फ़र्क होता
है। विश्वास उन चीज़ों से आता है जिनके बारे में आपने सुना या पढ़ा है और जिन्हें आपने बुनियादी सच मान लिया है। दूसरी तरफ़, अनुभव वह है जिसे आपने खुद देखा है और सच में समझा है। जिन्होंने

भगवान का अनुभव किया है, उनका यकीन पक्का होता है। अगर आपने कभी संतरा नहीं चखा है, तो आप इसके गुणों के बारे में धोखा खा सकते हैं। लेकिन अगर आपने पहले संतरा खाया है, तो आप धोखा नहीं खा सकते, क्योंकि आपने फल चखा है और उसे अच्छी तरह जानते हैं।

उन लोगों की संगति खोजिए जो आपके विश्वास को मज़बूत करते हैं

भगवान, सफलता, हीलिंग वगैरह के बारे में
विचार, ये सभी आपके मन में साइकोलॉजिकल कैप्सूल की तरह रहते हैं। इन्हें आज़माएँ। अपने विचारों को परखने के लिए, आपको उन्हें दिखाने के लिए अपनी विलपावर का इस्तेमाल करना होगा। ज़रूरी विलपावर बनाने के लिए, आपको मज़बूत इच्छाशक्ति वाले लोगों के साथ रहना होगा। अगर आप भगवान की इच्छा से हीलिंग चाहते हैं, तो उन लोगों का साथ लें जो आपके विश्वास को मज़बूत करते हैं और आपकी इच्छाशक्ति को एनर्जी देते हैं।

मैं भगवान को जानने वाले को ढूंढते हुए पूरे भारत में घूमा, लेकिन वे बहुत कम थे। मैं जितने भी टीचर से मिला, वे अपनी पर्सनल सोच रखते थे। लेकिन स्पिरिचुअल मामलों में, मैंने ठान लिया था कि भगवान के बारे में सिर्फ़ बातों से खुश नहीं होऊंगा। मैं उन्हें महसूस करना चाहता था और सच में उनकी मौजूदगी महसूस करना चाहता था। जो मुझे बताया गया था, वह तब तक बेकार था जब तक मैं उसे अपने पर्सनल एक्सपीरियंस से न समझ लूं।

एक बार, मैं एक दोस्त से भारत के संतों के
बारे में बात कर रहा था। मेरा दोस्त एक ब्रोकर था, और वह मेरे जोश में नहीं था। इसके बजाय, उसने कहा,

"जिन्हें तुम संत कहते हो, वे असल में ढोंगी हैं जो भगवान को नहीं जानते।" मैंने उससे बहस नहीं की, बल्कि बात बदल दी, और हम ब्रोकरेज प्रोफेशन के बारे में बात करने लगे। जब उसने मुझे इसके बारे में बहुत कुछ बताया, तो मैंने धीरे से कहा, "क्या तुम जानते हो कि कलकत्ता में एक भी भरोसेमंद ब्रोकर नहीं है, और वे सब झूठे हैं?" वह गुस्सा हो गया और गुस्से में बोला, "और तुम ब्रोकर्स के बारे में क्या जानते हो?" मैंने जवाब दिया, "मेरा यही मतलब था। और तुम संतों के बारे में क्या जानते हो?" वह चुप हो गया। मैंने शांति और प्यार से कहा, "मुझे ब्रोकरेज के बारे में कुछ नहीं पता, और तुम्हें संतों के बारे में कुछ नहीं पता।"

धर्म का चलन एक ऐसे पॉइंट पर पहुँच गया है
जहाँ बहुत से लोग अब अपने स्पिरिचुअल विचारों को अपने अनुभव में नहीं बदल पाते हैं। मैं यहाँ अपने पर्सनल अनुभव से बोल रहा हूँ। मैं उन चीज़ों के बारे में बात नहीं करना चाहता जिन्हें मैं सिर्फ़ दिमागी तौर पर जानता हूँ। ज़्यादातर लोग सच के बारे में कुछ किताबें पढ़ते हैं और शब्दों के पीछे की सच्चाई को समझने की कोशिश किए बिना ही आत्मनिर्भर बन जाते हैं। स्पिरिचुअल सच की खोखली बातें हमारे किसी काम की नहीं होतीं और कोई पॉज़िटिव असर नहीं छोड़तीं। हमें किसी इंसान के उपदेशों और उसकी ज़िंदगी की कहानी में फ़र्क करना चाहिए। जो कोई भी दूसरों को सिखाना चाहता है, उसे पहले यह दिखाना होगा कि उसने जो सीखा है, उसे असल में अनुभव किया है और जो वह कह रहा है, उसे अनुभव से समझा है।
जीवन का रोमांच: यह क्या है

मास्टर परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद मसूद

ज़िंदगी सबसे बड़ा एडवेंचर है जिसकी कल्पना
की जा सकती है। कुछ ज़िंदगी में एक्साइटमेंट और थ्रिल की कमी हो सकती है, तो कुछ हैरान करने वाले ट्रायल से भरी होती हैं। मैंने एक आदमी के बारे में सुना जिसने तीस से ज़्यादा बार सुसाइड करने की कोशिश की, और हर बार कुछ न कुछ उसे अपनी ज़िंदगी खत्म करने से रोक देता था। सोचिए, धरती पर रहने वाले, गुज़र चुके और आने वाले सभी इंसानों की ज़िंदगी के बारे में जानना कितना शानदार होगा! इंसानियत के सभी अनुभव कॉस्मिक मेमोरी में रिकॉर्ड होते हैं: भगवान की मेमोरी, और यह कितनी शानदार मेमोरी है! सब कुछ जानने वाली चेतना को समझना मुश्किल है, फिर भी सब कुछ जानने वाली आत्मा को जानना ही दुनिया का सबसे बड़ा एडवेंचर है।

फैक्ट्स कल्पना से ज़्यादा असली, स्थिर और
ठोस होते हैं, फिर भी उनका सोर्स भगवान के दिमाग में मौजूद सभी आइडिया हैं। सभी एटॉमिक मैटर भी दिव्य आइडिया हैं जिन्हें वापस आइडिया में बदला जा सकता है और फिर चीज़ों में बदला जा सकता है। इंसानों में भी आइडिया सोचने की क्षमता होती है, लेकिन उनकी कल्पना उन्हें मूर्त रूप देने के लिए काफी मज़बूत नहीं होती। अगर उनकी कल्पना काफी मज़बूत होती, तो वे इस धरती पर चीज़ें बना सकते थे। इंसानों के अंदर वही क्रिएटिव पावर होती है जिससे भगवान ने दुनिया में अपनी दिमागी रचनाओं को मूर्त रूप दिया। लेकिन इंसानों के लिए अपने आइडिया को चीज़ों में मूर्त रूप देना नामुमकिन हो गया है क्योंकि उन्होंने भगवान से मिली दिमागी

ताकत का इस्तेमाल वैसे नहीं किया जैसा उन्हें करना चाहिए था।

जब हम भगवान की चेतना के बारे में सोचने की कोशिश करते हैं, तो हमें हैरानी होती है कि वह सब कुछ कैसे याद और समझ सकते हैं, क्योंकि हम हर चीज़ को अपनी दिमागी काबिलियत के हिसाब से मापते हैं और चीज़ों को अपने पर्सनल एक्सपीरियंस के हिसाब से समझते हैं। जिनकी याददाश्त कमज़ोर होती है, वे अक्सर यह मान लेते हैं कि बाकी सबकी याददाश्त भी उनकी तरह ही कमज़ोर है। हालांकि, कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जिनकी याददाश्त बहुत तेज़ होती है और वे पूरी किताब उतनी ही आसानी से याद कर सकते हैं जितनी आसानी से आप कुछ लाइनें याद कर सकते हैं। जो लोग भुलक्कड़ होते हैं, उन्हें अक्सर यह यकीन करना मुश्किल लगता है कि किसी के पास इतनी तेज़ याददाश्त होती है कि वह बहुत आसानी से जानकारी स्टोर और निकाल सकता है।

एक जौहरी को अपने गहने याद रहते हैं, और एक मुनीम को अपनी किताबों के नंबर याद रहते हैं। इसी तरह, भगवान को इस ब्रह्मांड में बनाई गई हर चीज़ याद रहती है। सर्वशक्तिमान होने के नाते, उन्हें इस ब्रह्मांड में हुई हर चीज़ तुरंत याद रहती है क्योंकि उनकी पूरी और असीमित जागरूकता सब कुछ जानने वाली है।

याददाश्त अपने आप में एक कमाल की काबिलियत है
और इंसान की याददाश्त भगवान की ज़बरदस्त याददाश्त से बहुत करीब से जुड़ी होती है। उदाहरण के लिए, आप हर उस फ़िल्म की डिटेल्स याद नहीं रख सकते जो आपने कभी देखी हो। लेकिन अगर मैं आपको उनमें से कोई फ़िल्म दोबारा दिखाऊं, तो आप उसे तुरंत याद कर लेंगे। आपके अंदर की वह पवित्र

याददाश्त लगातार पिछले अनुभवों को पहचानती रहती है। जैसे ही आप शुरुआती सीन देखते हैं, आपको पूरी कहानी याद आ जाती है और आप कहते हैं, "ओह, मैंने यह फ़िल्म पहले भी देखी है, और मुझे याद है कि इसका अंत कैसे हुआ था।"

हम चलती हुई तस्वीरों को इतने डिटेल में कैसे याद रखते हैं, जबकि हमने उन्हें सालों पहले देखा था? क्योंकि सभी घटनाएँ दिमाग में रिकॉर्ड होती हैं। जैसे ही आप माइंड नीडल को टेस्ट डिस्क पर रखते हैं (या माइंड-कंप्यूटर इंटरफ़ेस चलाते हैं), आपकी मेमोरी उस टेस्ट को फिर से याद करना शुरू कर देती है।

अंदर की याददाश्त की ताकत भगवान से आती है और इसमें कोई गलती नहीं होती। यह कभी नहीं भूलती। एक आम इंसान की याददाश्त एक साथ सारे अनुभव याद नहीं रख सकती, लेकिन अंदर की पवित्र याददाश्त सब कुछ एक साथ और हमेशा के लिए याद रखती है। इसलिए, अच्छी या कमज़ोर याददाश्त की सोच सिर्फ़ एक अपनी सोच है। एक इंसान खुद को यकीन दिलाता है कि उसकी याददाश्त कमज़ोर है, और इसलिए उसकी याददाश्त कमज़ोर है। हालांकि, इस सोच से इसके उलट सोचना आसान नहीं है। खुद को यह यकीन दिलाने के लिए काफी कोशिश करनी पड़ती है कि उसकी याददाश्त सच में भगवान की पवित्र, सब कुछ याद रखने वाली याददाश्त का ही एक रूप है।

सबसे बड़ी इंसानी याददाश्त और कुछ नहीं
बल्कि भगवान की पूरी चेतना की एक किरण है, जिसमें इंसान के सभी एडवेंचर और ज़िंदगी के दूसरे सभी रूप और रूप रिकॉर्ड होते हैं।

भगवान की बनाई दुनिया की कहानी एक बहुत ही शानदार और कमाल की कहानी है! भगवान ने इस धरती पर मौजूद सभी जीवों को कैसे बनाया? और वह पर्दों के पीछे से कैसे काम करते हैं ताकि हमें अपने साथ हमारे असली वजूद में वापस ला सकें? इंसानी भाषा के लिए यह नामुमकिन है कि वह भगवान की बनाई दुनिया के एडवेंचर और अनगिनत इंसानों के अलग-अलग एडवेंचर के साथ उसके सही जुड़ाव को पूरी तरह से बता सके।

हम पाते हैं कि औसत मानव जीवनकाल लगभग सत्तर वर्ष है, जबकि मगरमच्छ का औसत जीवनकाल साठ से एक सौ साल के बीच है। एक रेडवुड वृक्ष दो हजार साल तक जीवित रह सकता है। ऊंट का औसत जीवनकाल पचास से साठ साल के बीच होता है, और एक घोड़े का अधिकतम छत्तीस साल तक। तो यह स्पष्ट है कि किसी प्राणी ने इन अलग-अलग जीवनकालों को निर्धारित किया है। फिर भी हम कुछ महान योगियों के बारे में सुनते हैं जो सैकड़ों वर्षों तक जीवित रहे। इनमें से एक महान बाबाजी हैं, जो अपने शरीर में जीवित रहते हुए और पूर्ण युवावस्था का आनंद लेते हुए सदियों तक जीने के लिए जाने जाते हैं। त्रिलंगा स्वामी भी लगभग तीन शताब्दियों तक जीवित रहे: उनका जन्म 1601 में हुआ था और 1881 में उनकी मृत्यु हो गई (कुछ लोग तो यह भी कहते हैं कि वह तीन शताब्दियों से अधिक समय तक जीवित रहे!) अपने असाधारण जीवनकाल के अलावा, वह अपने चमत्कारों के लिए प्रसिद्ध थे। उनका वजन लगभग 130 किलोग्राम था, हालाँकि उन्होंने शायद ही कभी खाया हो। वह अक्सर कई दिनों तक ध्यान करते थे, जलती हुई चट्टानों पर चिलचिलाती धूप में बिना हिले-डुले, प्रकृति के नियमों की उनकी आदतन अनदेखी उन्हें देखने वाले

सभी लोगों को लगातार याद दिलाती थी कि दिव्य चेतना के साथ मिलन सभी नियमों में सबसे ऊंचा है।

योगी की ऑटोबायोग्राफी में लिखा है, जो महान संत दुनिया के धोखे या भ्रम के सपने से जागे और उन्हें एहसास हुआ कि दुनिया सिर्फ़ भगवान के मन में एक विचार है, वे शरीर के साथ जो चाहें कर सकते थे, यह जानते हुए कि यह एक तरह की जमी हुई या जमी हुई ताकत के अलावा और कुछ नहीं है। जबकि नेचुरल साइंटिस्ट अब समझते हैं कि मैटर एक सीमित एक्टिविटी से ज़्यादा कुछ नहीं है, पूरी तरह से ज्ञानी गुरुओं ने मैटर को कंट्रोल करने में, थ्योरी से प्रैक्टिस की ओर बढ़ते हुए, काफी तरक्की की थी।

असल में, असलियत कल्पना से ज़्यादा कमाल की
होती है। हम सोच सकते हैं कि सही हालात में, अगर ज़रूरी एनर्जी या वीर्य की बर्बादी न हो, और सही खान-पान और अच्छी सोच के साथ, इंसान का शरीर हमेशा चल सकता है। वीर्य में ज़रूरी एनर्जी होती है; अगर बर्बाद न हो, तो यह ताकत सोई हुई रहती है और इसका इस्तेमाल शारीरिक, मानसिक और इमोशनल सेहत के साथ-साथ दिमागी क्रिएटिविटी और आध्यात्मिक विकास को बेहतर बनाने के लिए किया जा सकता है।

ट्रांसलेटर के लिए नोट: इस हिस्से में, प्रेसिडेंट अबू अली इब्न सिना कहते हैं:

दिन में एक बार खाना खाएं, और पिछला खाना पचने
से पहले खाने से बचें

जितना हो सके अपने सीमेन को बचाकर रखें,
क्योंकि यह जीवन का पानी है जो गर्भ में डाला जाता है

शरीर पर बहुत ज़्यादा दबाव होता है। जब कोई चूहा जाल में फंस जाता है, तो उसका दिल नॉर्मल से बहुत तेज़ी से धड़कता है। इसी तरह, जब कोई इंसान अपने बिल नहीं भर पाता है, तो उसका दिल भी वैसा ही धड़कता है! और इसलिए, साइकोलॉजिकल स्ट्रेस अपना असर डालता है! स्ट्रेस के और भी कई प्रकार हैं। लैब एक्सपेरिमेंट से पता चला है कि शहरों में शोर खत्म करने से लोगों की ज़िंदगी में औसतन दस साल बढ़ सकते हैं। फिर भी, हम एक कमाल की दुनिया में रहते हैं। जिनकी ज़िंदगी का एकमात्र मकसद खाना, पीना, सोना और अच्छी चीज़ों का मज़ा लेना है, उनके लिए इंसानी ज़िंदगी के अजूबों को समझने का मौका बहुत कम होता है।

एडवेंचर तब शुरू होता है जब आत्मा कंसीव करने
के दौरान गर्भ में जाने के लिए संघर्ष करती है। ग्रहों या ईथर की दुनिया में, लाखों आत्माएं प्रेग्नेंसी के दौरान फर्टिलाइज़्ड सेल्स में जाकर धरती पर लौटने की कोशिश करती हैं, जहां स्पर्म और एग मिलते हैं। चाहे आत्मा पवित्र हो या पापी, और जब तक उसे परम मुक्ति नहीं मिल जाती, धरती पर दोबारा जन्म लेने की बहुत ज़्यादा इच्छा होती है। कंसीव करने के समय, ईथर में एक रोशनी चमकती है, और स्पर्म और एग के मिलन से एक आत्मा उसमें प्रवेश कर जाती है। इंसानियत ने गर्भ में प्रवेश करने के लिए संघर्ष किया है क्योंकि बहुत सी आत्माएं प्रवेश के लिए होड़ कर रही हैं। जो सफल हुए हैं वे आप, मैं और हम सभी हैं। और यह कोई आसान जीत नहीं रही है!

सच में, भगवान के साथ कई जगहें हैं। ऊपर और
नीचे के आसमानी प्लेन, जो ट्रांसपेरेंट रोशनी और ज़रूरी एनर्जी से बने होते हैं, वे स्वर्ग (या

नर्क) हैं जहाँ आत्माएं शरीर की मौत के बाद जाती हैं। उनके वहां रहने का समय उनके कर्मों के हिसाब से पहले से तय होता है। जब तक किसी इंसान की अधूरी चीज़ें या दुनियावी कर्म (पिछले कर्मों का नतीजा जो खत्म नहीं हुए हैं) हैं, उन्हें भगवान की तरफ अपने रास्ते पर आगे बढ़ने के लिए दुनियावी अवतार में वापस आना होगा।

गर्भ में जाने के बाद, आत्मा सोचती है: "मैंने क्या किया? मैं बहुत समय से आज़ाद थी, बंधे हुए और पाबंद इंसानी शरीर से आज़ाद थी, एक चमकदार शरीर में आसानी से और बिना किसी मेहनत के ईथरिक प्लेन पर घूम रही थी, और अब मैं फिर से एक फिजिकल रूप में फंस गई हूँ"

फिर भी, गर्भ में नौ महीनों के दौरान वह धीरे- धीरे इन नई स्थितियों का आदी हो जाता है। यह सज़ा है: नौ महीने एक अंधेरी कोठरी में रहना जहाँ उसे किसी दूसरे व्यक्ति से सांस लेनी पड़ती है और दूसरे व्यक्ति के सर्कुलेटरी सिस्टम पर निर्भर होकर खाना और खून लेना पड़ता है। उसकी आत्मा और हालत दूसरों पर निर्भर है, और वह भगवान से पुकारता है: "मुझे इस जेल से रिहा करो! मैं देख नहीं सकता, मैं सुन नहीं सकता, मैं बंधा हुआ हूँ।"

अगर कोई नरक या शुद्धिकरण है, तो वो माँ के
शरीर में बिताए वो नौ महीने हैं: अंधेरे में पूरी तरह लाचार, एक पेड़ की तरह एक जगह पर सिमटा हुआ, अतीत की कुछ पल की यादों के साथ, जिसके बाद नींद के दौर आते हैं और जब वो यादें वापस आती हैं, तो भ्रूण नाचता है, माँ के शरीर के अंदर ज़बरदस्त कोशिश करता है। मैंने अपनी चेतना को इन जन्म से पहले की अवस्थाओं में बदल दिया है, और मैं जानता हूँ कि मैं क्या कह रहा हूँ।

माँ के शरीर में भ्रूण का सोना और जागना उसकी नींद और जागने पर निर्भर नहीं करता है। भ्रूण की अपनी मर्ज़ी से होने वाली हरकतें आत्मा की अपने अतीत की याद से होती हैं। इसलिए, वह गर्भ में बेचैनी से तब तक हिलता-डुलता रहता है जब तक कि उसे थकान नहीं हो जाती, और वह सो जाता है। उसके बाद, वह थोड़ी देर के लिए जागता है और फिर से हिलता-डुलता है। उसे भूख लगती है और वह माँ के खून से मिलने वाले पोषण से उसे शांत करता है।

नवजात शिशु कुछ हद तक माँ के दिल की धड़कन और ब्लड सर्कुलेशन के वाइब्रेशन सुन सकता है, और ये आवाज़ें उसे अपने शरीर के बारे में बताती हैं, जिससे आज़ादी की उसकी चाहत और बढ़ जाती है। इस तरह, आत्मा का पहला एडवेंचर दो विचारों के बीच एक संघर्ष है: इंसान के रूप में धरती पर लौटने की इच्छा और आत्मा को कैद करने वाले इंसानी रूप से आज़ाद होने की चाहत।

इंसान की आत्मा का खोल (शरीर) एक मछली जैसा
होता है जिसकी पूंछ बहुत नाजुक होती है। यह इमेज फिर गर्भ में कुंडली मारकर बैठे जानवर के रूप में बदल जाती है। जैसा कि पहले बताया गया है, पिछले जन्मों की कुछ यादें फिर से उभरती हैं, जिससे भ्रूण थोड़ी हरकत करता है। जैसे-जैसे भ्रूण माँ के शरीर में इंसान के रूप में बदलता है, संघर्ष और बढ़ जाता है, और आत्मा चिल्लाती है, "मुझे बाहर निकालो!" जब इच्छा बहुत मज़बूत हो जाती है, तो बच्चा पैदा होता है। प्रीमैच्योर बच्चे (37 हफ़्ते से कम प्रेग्नेंसी के बाद पैदा हुए) मज़बूत इच्छाशक्ति और बहुत ज़िद्दी आत्माएँ होती हैं। वे नौ महीने तक माँ के शरीर में नहीं रहना

चाहते, और इसलिए वे नॉर्मल से पहले पैदा हो जाते हैं।

बच्चा इस दुनिया में रोता हुआ आता है
क्योंकि, जैसा कि समझदार और जानकार लोग कहते हैं, आत्मा अपने पिछले जन्मों को याद रखती है और इंसानी संघर्ष के अलग-अलग रूपों को फिर से झेलने के लिए दोबारा धरती पर नहीं लौटना चाहती।

भारी "था" ध्वनि इसके साथ जुड़ गई, इसलिए यह लैंडमार्क और दबे हुए खंडहरों के बीच एक जगह बन गई

जब उसे पवित्र जगह पर किए गए वादे याद आते
हैं, तो वह रो पड़ती है, उसके आंसू बहते हैं और रुकते नहीं।

इन यादों के बारे में, एक प्रार्थना वाली मुद्रा भी है जिसमें भ्रूण दुनिया में आने से पहले अपने हाथ जोड़ता है, जैसे कि वह विनती कर रहा हो: "हे प्रभु, मैं आपसे विनती करता हूँ कि मुझे दूसरा सांसारिक जन्म न दें।"

नवजात शिशु के रोने का शारीरिक कारण यह है कि सांस लेने के लिए फेफड़ों को खुलना चाहिए, और बच्चे का पहला रोना फेफड़ों को एक्टिवेट करने और जीवन की सांस शुरू करने की कोशिश है। जब बच्चा पैदा होता है, तो सांस लेना शुरू हो जाता है, और आत्मा, जो लगभग सोई हुई हालत में थी, एक आज़ाद ज़िंदगी वाला जीवित प्राणी बन जाती है। कई लोग गलती से मानते हैं कि आत्मा जन्म के समय शरीर में आती है, लेकिन अगर आत्मा पहले से मौजूद नहीं होती, तो शरीर छोटे ओरिजिनल सेल्स से नहीं बनता। अगर

आत्मा जन्म से पहले भ्रूण को छोड़ देती, तो बच्चा मरा हुआ पैदा होता।

इंसान का शरीर सोलह बेसिक फिजिकल एलिमेंट से बना है, जिन्हें उन्नीस ट्रांसपेरेंट एनर्जी एलिमेंट सपोर्ट और सपोर्ट करते हैं जो फिजिकल इंसानी रूप में रहने वाले ईथरिक बॉडी के सार को दिखाते हैं। यह ईथरिक बॉडी फिजिकल बॉडी में मूवमेंट और एक्टिविटी का सोर्स है। उन्नीस प्लैनेटरी एलिमेंट इंटेलेक्चुअल, इमोशनल और वाइटल हैं। उन्नीस कम्पोनेंट हैं इंटेलिजेंस, सेल्फ (ईगो), फीलिंग, मैनिफेस्ट माइंड (सेंसरी अवेयरनेस), देखने, सुनने, सूंघने, टेस्ट और टच की इंद्रियों से जुड़े ज्ञान के पांच इंस्ट्रूमेंट, रिप्रोडक्शन, एक्सक्रीशन, स्पीच, वॉकिंग और मैनुअल डेक्सटेरिटी की इंटेलेक्चुअल पावर से जुड़े एक्शन के पांच इंस्ट्रूमेंट, और लाइफ फोर्स के पांच इंस्ट्रूमेंट जो क्रिस्टलाइजेशन, एब्जॉर्प्शन (डाइजेशन के बाद खाने को एब्जॉर्ब करना), वेस्ट एलिमिनेशन, मेटाबॉलिज्म (खाने को लिविंग मैटर में बदलना या एनर्जी देने के लिए इस्तेमाल करना), और सर्कुलेशन जैसे शरीर के काम करने की क्षमता रखते हैं। उन्नीस एलिमेंट का यह ट्रांसपेरेंट प्लैनेटरी शेल सोलह मोटे एलिमेंट से बने फिजिकल बॉडी के खत्म होने के बाद भी रहता है। इन सभी एलिमेंट को एडवांस्ड योग टेक्नीक की प्रैक्टिस से प्योर अवेयरनेस में बदला जा सकता है।

जब बच्चा पैदा होता है, तो रोशनी देखकर उसकी आँखें झपकती हैं, उसे आवाज़ें, गंध, स्वाद और साँसें सुनाई देती हैं। आवाज़ें उसे नॉर्मल लगती हैं, और उसे एहसास होता है कि वह एक बार फिर एक

फिजिकल शरीर में जी रहा है। जन्म के लिए उसका पिछला विरोध उसकी पहली साँस के साथ खत्म हो जाता है। जैसे ही उसे यह भ्रम होता है कि "अस्तित्व" शरीर और साँस पर निर्भर करता है, वह फिजिकल दुनिया की ओर खिंचता है और धीरे-धीरे उसका आदी हो जाता है।

जैसे-जैसे समय बीतता है, बच्चा अपने शरीर को कंट्रोल करने के लिए काफी कोशिश करता है। आप उन्हें कितनी बार हवा में हाथ-पैर मारते हुए, अपने शरीर के हिसाब से ढलने की कोशिश करते हुए देखते हैं? यह सबकॉन्शियस मन से गाइड होता है, आत्मा को अपने अतीत की यादों से। यादें हमेशा रहती हैं। इंसान अपने आप मौत से डरते हैं क्योंकि उन्हें याद रहता है कि उन्होंने इसे कितनी बार महसूस किया है, ठीक वैसे ही जैसे वे दर्द से डरते हैं क्योंकि उन्होंने पहले बहुत कुछ सहा है।

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, उस पर उसके माता-पिता और रिश्तेदारों का असर पड़ता है। हर कोई चाहता है कि वह अलग हो, जिसमें उसके शरारती साथी भी शामिल हैं जो चाहते हैं कि वह भी उनके जैसा बने और उनके व्यवहार और कामों को अपनाए! इस झगड़े के बीच, बच्चे पर बहुत ज़्यादा दबाव महसूस होता है। हालांकि, जिन छोटे बच्चों को बहुत ज़्यादा आज़ादी मिलती है, वे बाद में अफ़सोस के साथ कहते हैं, "काश मेरे माता-पिता ने मुझे मेरे व्यवहार के बुरे नतीजों के बारे में बताया होता; अगर उन्होंने बताया होता, तो शायद मैं अब बेहतर होता।"

बड़े होने से पहले एक इंसान को कई
साइकोलॉजिकल और इमोशनल संघर्षों से गुज़रना पड़ता है। इस स्टेज में, इंद्रियां ज़्यादा

एक्टिव हो जाती हैं, और जवान आदमी या औरत एक बड़ी अंदरूनी लड़ाई में शामिल हो जाता है। इंद्रियों के साथ यह संघर्ष काफी बड़ा होता है, और जवान लोगों के लिए आखिरी जीत उनकी अपनी इच्छाओं पर जीत और उनकी बेलगाम इच्छाओं पर काबू पाना है।

ज़िंदा रहना बहुत अच्छा है, लेकिन कई ताकतें हमें खत्म करने के लिए घात लगाए बैठी हैं। अफ्रीका में शिकारियों के साथ एक एडवेंचर ज़िंदगी के एडवेंचर के सामने कुछ भी नहीं है। और इतिहास में कोई भी एडवेंचर खुशी और जोश में इससे बढ़कर नहीं है। वजह की वजह से, इंसान जंगली जानवरों से खुद को बचाना जानता है, लेकिन वह अपनी बुरी आदतों और उनके बुरे नतीजों से खुद को बचाना नहीं जानता। इंसान का सबसे बड़ा दुश्मन वह खुद होता है। किसी भी दुश्मन से ज़्यादा, जानलेवा कीटाणुओं, तबाही मचाने वाले बमों या किसी भी दूसरी धमकी से ज़्यादा, इंसान को खुद से डरना चाहिए जब वह गलत हो। जब कोई इंसान अपने स्पिरिचुअल नेचर से पूरी तरह अनजान रहता है और अपनी बुरी आदतों को खुद पर कंट्रोल करने देता है, तो वह अपना ही दुश्मन बन जाता है। ज़िंदगी की इस लड़ाई को जीतने का सबसे अच्छा तरीका है खुद से दोस्ती करना। स्पिरिचुअली डेवलप्ड मैं इंसान का दोस्त होता है, जबकि अनडेवलप्ड मैं उसका दुश्मन होता है।

यह सोचना आसान है कि हम किसी जंगली, अनजान जगह
पर घूमने जा रहे हैं। अगर हम जहाज़ से जा रहे होते, तो हमें अपने साथ एक लाइफ़बोट ले जानी चाहिए थी ताकि अगर जहाज़ डूब जाए, तो हम खुद को बचाने के लिए नाव का इस्तेमाल कर सकें। लेकिन

ज़िंदगी के कई अनुभवों में, हर सावधानी बरतने के बावजूद हमारी लाइफ़बोट लीक हो जाती हैं।

शिकारियों से भरे जंगल में, आप उन जानवरों से सावधानी बरत सकते हैं, लेकिन छोटे, खतरनाक खतरों से निपटना कहीं ज़्यादा मुश्किल है। कोई खुद को उन लाखों जर्म्स से कैसे बचा सकता है जो लगातार हमें घेरे रहते हैं? हमें लगता है कि जब हम उन खतरों से सावधानी बरतते हैं जिन्हें हम देख और सुन सकते हैं, तो हम सुरक्षित हैं, लेकिन हमारे बचाव के तरीके हमें जर्म्स से बचाने के लिए काफ़ी नहीं हैं। खून में, व्हाइट ब्लड सेल्स लगातार इन जर्म्स से लड़ते रहते हैं। दवाएं सिर्फ़ उन्हें सुन्न कर देती हैं। व्हाइट ब्लड सेल्स वे सैनिक हैं जो उनका सामना करते हैं और उन्हें खत्म कर देते हैं। अगर आपका खून कमज़ोर है, तो ये "सैनिक" आपकी मदद नहीं कर पाएंगे। कई सुरक्षित और सुरक्षित दिखने वाले लोगों के फेफड़ों में, खतरनाक ट्यूबरकुलोसिस बैक्टीरिया छिपे रहते हैं, जो अपने होस्ट पर झपटकर उसे खत्म करने के लिए तैयार रहते हैं। कुदरत इन जर्म्स के हमलों को रोकने के लिए एक सुरक्षा कवच बनाती है, लेकिन अगर शरीर विरोध नहीं कर पाता है तो उस कवच का असर ज़्यादा देर तक नहीं रहेगा। यह संघर्ष हमारे अंदर जीवन के अनदेखे जंगल में जारी रहता है। अगर आप अपने खाने को माइक्रोस्कोप से देखें, तो आपको उसका स्वाद नहीं आएगा। जर्म्स उसे खाते हैं, और आप उसे पूरा निगल जाते हैं! यहां तक कि आप जो पानी पीते हैं, उसमें भी ये जीव भरे होते हैं। दुनिया में एक भी शाकाहारी नहीं है, क्योंकि हर कोई हर दिन लाखों जर्म्स खाता है। तो क्या इंसान खाना बंद कर देंगे?

ज़िंदगी के जंगल में सुरक्षित रूप से आगे
बढ़ने के लिए, इंसान को सही हथियारों से लैस होना चाहिए और एक अच्छी तरह से ट्रेंड सैनिक बनना चाहिए। जो लोग खुद को बचाने का सही तरीका नहीं जानते, वे जल्दी अपनी जान गंवा देते हैं। लेकिन समझदार इंसान, जो हर तरह के हालात के लिए तैयार रहता है—बीमारी, अलग-अलग विचार, बुरी आदतें, बुरी किस्मत और बुरे कर्म—वह इस एडवेंचर में जीतेगा। इसके लिए सावधानी, होशियारी और कुछ ऐसे तरीके और स्ट्रेटेजी की ज़रूरत होती है जो हमें अपने अंदर के दुश्मनों का सामना करने और उन्हें हराने में मदद करें, जो किसी भी बाहरी दुश्मन से कहीं ज़्यादा खतरनाक और पक्के इरादे वाले होते हैं।

जैसे-जैसे हम ज़िंदगी में आगे बढ़ते हैं, हम अपनी शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक बीमारियों और उनके कारणों पर काबू पाने के बेहतर तरीके सीखते हैं। जब हम शांति से शारीरिक बीमारियों और मानसिक संघर्षों पर काबू पा लेते हैं, तो हम कह सकते हैं कि ज़िंदगी सच में एक शानदार एडवेंचर रही है। लेकिन यह कहना समझदारी नहीं है कि सच्ची जीत हासिल करने से पहले ज़िंदगी मीठी है। जब तक कोई इंसान आखिरी पड़ाव तक नहीं पहुँच जाता और उसकी आत्मा भगवान में आज़ाद नहीं हो जाती, तब तक उसके लिए ज़िंदगी खत्म नहीं होती। उसे आत्मा में ऊपर उठना होगा, और फिर एडवेंचर का आखिरी चैप्टर पूरा होगा।

जब कोई इंसान किसी और को तकलीफ़ में देखता है,
तो वह भगवान का शुक्रिया अदा करता है कि वह उस खास अनुभव से नहीं गुज़र रहा है। लेकिन कौन जानता है, अगली बारी उनकी हो सकती है। शरीर को नुकसान पहुँचाने की अनगिनत संभावनाएँ हैं, इसलिए हर किसी

को सतर्क रहना चाहिए और सभी हालात और हैरानी के लिए तैयार रहना चाहिए।

साइंटिस्ट कहते हैं: "हेल्दी, पौष्टिक खाना खाएं और जर्म्स से खुद को बचाने के लिए हेल्थ गाइडलाइंस को फॉलो करें।" पॉलिटिशियन कहते हैं: "अपने दुश्मनों से खुद को और अपने देश को बचाने के लिए बहादुर सैनिक बनें।"

हम सच में एक अजीब दुनिया में रहते हैं।
प्यार, कोमलता और त्याग की मिसाल, माँओं को भी दूसरे लोगों के बच्चों को मारने की ट्रेनिंग दी जा रही है। कितना भयानक है! लेकिन कभी-कभी, युद्ध अच्छाई लाता है; यह हमारी कायरता और इच्छाशक्ति की कमज़ोरी को दूर करता है।

ज़िंदगी के जंगल और जंगल दुश्मनों से भरे
पड़े हैं: बीमारी, गरीबी, दुख, बुरी आदतें और गलत इच्छाएँ। इसके अलावा भी अनगिनत दूसरी बातें हैं जिन पर सोचना होता है और नियम मानने होते हैं, इतने कि अगर हम उन सभी को अपने दिमाग में रखने की कोशिश करें तो ज़िंदगी बर्दाश्त से बाहर हो जाती है। ज़िंदगी के हर पहलू में मुश्किलें बहुत ज़्यादा हो गई हैं, और लोग एक तरह के हिप्नोटिक जादू में डूबे हुए लगते हैं। इसलिए, अब इंसानियत के लिए अलग-अलग तरीके आज़माने और मन की बेहिसाब ताकतों और काबिलियत को एक्टिवेट करने का समय आ गया है।

भगवान ने हमें सुरक्षा का एक अद्भुत तरीका दिया है: मन। यह मशीन गन, बिजली, ज़हरीली गैस या किसी भी दवा से ज़्यादा ताकतवर है। इस मन को पोषित और मज़बूत करना ज़रूरी है। ज़िंदगी के एडवेंचर का एक अहम हिस्सा मन को कंट्रोल करने और

उसे हर समय डिसिप्लिन में और भगवान के साथ तालमेल में रखने में है। यही एक सफल और खुशहाल ज़िंदगी का राज़ है।

हालांकि इंसान इलाज के लिए फिजिकल तरीकों और साधनों का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन उन्हें इन तरीकों पर भरोसा नहीं करना चाहिए, बल्कि इनके पीछे भगवान की शक्ति पर भरोसा करना चाहिए। हमें भगवान से समझ और विलपावर देने के लिए कहना चाहिए ताकि हम दवा पर निर्भर न रहें, बल्कि उन पर और सबसे पहले, अपने मन की शक्ति पर निर्भर रहें।

इंसानों को यह नहीं सिखाया गया है कि मन को ट्रेन करके और मेडिटेशन के ज़रिए उसे भगवान के साथ मिलाकर वह साइकोलॉजिकल हालत कैसे पाई जाए। हालाँकि, दुनियावी दुनिया और उसके फिजिकल इलाज को नकारने की कोशिश करने से पहले मन आपके पूरे कंट्रोल में होना चाहिए। जब तक आप इसे हासिल नहीं कर लेते, तब तक शरीर की मदद के लिए लॉजिकल कदम उठाना सबसे अच्छा है। जब कोई इंसान बिना जले जलते अंगारे को पकड़ सकता है, तब वह दुनियावी दुनिया को नकार सकता है और कह सकता है कि मन ही सब कुछ है। नहीं तो, मैटर मौजूद है और उसे लॉजिकल और प्रैक्टिकल तरीकों से उसके नियमों के अनुसार ही हैंडल करना चाहिए।

भगवान ने हमें एक ऐसा हथियार भी दिया है जिसे हराया नहीं जा सकता, जिससे हम सभी दुखों और दर्द को जीत सकते हैं: ज्ञान का हथियार, जो हमें भगवान के साथ तालमेल बिठाकर मिलता है। बीमारी, निराशा और दुर्भाग्य पर जीत पाने का सबसे आसान तरीका है अपने बनाने वाले के साथ लगातार तालमेल बनाए रखना।

लोग ज़िंदगी के जंगल में छोटे बच्चों की तरह होते हैं, जिन्हें अपनी मुश्किलों और परेशानियों से सीखने के लिए मजबूर किया जाता है, वे बीमारी और बुरी आदतों के जाल में फँस जाते हैं। हमें बार-बार मदद माँगनी चाहिए और अपने विचारों और कामों को भगवान और उनके कभी न बदलने वाले नियमों के हिसाब से ढालने की कोशिश करनी चाहिए।

जब आपकी आँखों के सामने दुनिया अंधेरी हो जाए
और ज़िंदगी की मुश्किलें आप पर हावी हो जाएँ, तो याद रखें कि भगवान पास हैं और उनकी मौजूदगी के किले में सुरक्षित महसूस करें। ज़िंदगी की राहों पर आपके संघर्षों और हर तरह के नुकसान पहुँचाने वाले असर के संपर्क में आने के बावजूद, याद रखें कि वे आपको खत्म करने के लिए नहीं हैं, बल्कि आपके विश्वास को परखने और आपकी सोई हुई ताकत को जगाने के लिए हैं। हमें ज़िंदगी की लड़ाई में डटे रहना चाहिए और अपने आस-पास की सभी बुराइयों का सामना करना चाहिए, उन्हें अपने अंदर मौजूद दिव्य मौजूदगी की पूरी ताकत से खत्म करना और हराना चाहिए। और ज़िंदगी के एडवेंचर के आखिर में, हम कहेंगे: हे भगवान, हिम्मत बनाए रखना और आखिर तक संघर्ष जारी रखना मुश्किल था, लेकिन आपने हमें जो ताकत दी, वह हमारे डर से कहीं ज़्यादा थी, और उन महान ताकतों की वजह से, हम जीते और महसूस किया कि हम आपकी दिव्य छवि में बनाए गए हैं। आप इस दुनिया के भगवान हैं और हर जगह मौजूद हैं, तो जब तक आप हमारे साथ हैं, हम किससे डरते हैं, और किससे डरते हैं?

जैसे ही किसी इंसान को एहसास होता है कि वह इंसान बन गया है, उसका डर बढ़ जाता है, और ऐसा लगता है कि बचने का कोई रास्ता नहीं है। चाहे वे कितनी

भी सावधानी बरतें, कुछ कमियाँ रह जाती हैं जिनसे गलतियाँ हो सकती हैं। भगवान के अलावा कहीं सच्ची शांति नहीं है, और उनके बिना कोई शांति नहीं है। चाहे हम अफ्रीका के जंगलों में हों, लड़ाई के मैदानों में हों, या गरीबी और बदहाली की दलदल में हों, हमें भगवान से धीरे से कहना चाहिए: हे भगवान, मैं आपकी ऐसी मौजूदगी की हिफ़ाज़त में हूँ जिसे कोई हरा नहीं सकता! मैं ज़िंदगी की अगली लाइनों पर आगे बढ़ रहा हूँ, और मुझे लगता है कि मैं आपकी हिफ़ाज़त और देखभाल में हूँ!

सेफ्टी और सिक्योरिटी का कोई दूसरा रास्ता
नहीं है। आप जो भी करें, उसमें समझदारी और लॉजिक का इस्तेमाल करें, और भगवान पर पूरा भरोसा रखें। भगवान उन सभी की परवाह करते हैं जो उनकी परवाह करते हैं और उनके नियमों का सम्मान करते हैं, और वह उन सभी को स्वीकार करते हैं जो दिल और आत्मा से उनकी ओर मुड़ते हैं, उन पर अपनी दुआएं बरसाते हैं और यह पक्का करते हैं कि उनका गुज़ारा लगातार और बिना किसी रुकावट के हो।

बहुत से लोग बीमारी और बुरी आदतों का शिकार
हो गए हैं, खुद को बाहर नहीं निकाल पा रहे हैं। ऐसा नहीं कहना चाहिए कि ज़िंदगी के हर तरफ़ बिछाए गए जाल से बचने का कोई रास्ता नहीं है। इंसान के सामने आने वाली मुश्किलें कुछ समय के लिए होती हैं और यह उसके पक्के इरादे और एक-एक करके उनसे उबरने की उसकी इच्छाशक्ति पर निर्भर करता है। एक खास समय के लिए नाकामयाबी का मतलब ज़िंदगी की लड़ाई में हार नहीं है। कामयाब और जीतने वाला इंसान लगातार खुद से कहता है कि वह हालात से ज़्यादा मज़बूत है और जब तक वह भगवान के साथ है और भगवान उसके साथ हैं, तब तक उसे किसी बात का डर

नहीं है, वह दिल से समझता है कि ज़िंदगी और मौत चेतना की दो अलग-अलग अवस्थाएँ हैं।

भगवान ने हमें परखने और हमारे अंदर आत्मा की अमरता को प्रकट करने के लिए सब कुछ बनाया है। यही जीवन का रोमांच और इसका एकमात्र उद्देश्य है। हर व्यक्ति का रोमांच अनोखा होता है, और उन्हें स्वास्थ्य, मन और आत्मा की सभी चुनौतियों का सामना समझ, इच्छाशक्ति और भगवान में विश्वास के साथ करने के लिए तैयार रहना चाहिए, यह जानते हुए कि उनकी आत्मा नहीं मरती चाहे शरीर के साथ कुछ भी हो जाए। सच में, कोई भी हथियार—कोई भी हथियार—उस आत्मा को नष्ट नहीं कर सकता। न तो आग और न ही पानी उसे जला सकता है, क्योंकि वह एकमात्र ईश्वर की छवि है।

यह जानना बहुत अच्छा है कि मौत अंत नहीं है, क्योंकि इस ज्ञान से हमें मानसिक ताकत और भ्रम से आज़ादी मिलती है। जब बीमारी आती है और शरीर काम करना बंद कर देता है, तो आत्मा को लगता है कि वह मर गई है, लेकिन भगवान उसे छूते हैं और उसे यकीन दिलाते हैं कि वह अभी भी ज़िंदा है। युद्ध के मैदान में एक सैनिक, जिसे बम या छर्रे लगे हों, चिल्लाता है, "मैं मर गया हूँ, मेरे भगवान!" लेकिन भगवान जवाब देते हैं, "बिल्कुल नहीं! क्या तुम मुझसे बात नहीं कर रहे हो? तुम्हें कोई खत्म नहीं कर सकता। तुम एक अमर आत्मा हो, और तुम बस सपना देख रहे हो कि तुम मर गए हो।" तब आत्मा को एहसास होता है कि शरीर से मौत के बीच से गुज़रने का अनुभव उतना डरावना नहीं है जितना अक्सर दिखाया जाता है। शरीर के अंदर आत्मा के होने की सीमित जानकारी ही इस विश्वास के लिए ज़िम्मेदार है कि शरीर का जाना ही सब कुछ खत्म कर देता है, जबकि असल में, आत्मा

ज़िंदा है और मरती नहीं है क्योंकि वह जीवित और हमेशा रहने वाले भगवान की छवि है।

सच्चे योगी हर हाल में अपने मन को कंट्रोल कर सकते हैं। जब कोई साधक इस स्टेज पर पहुँचता है, तो वह आज़ाद हो जाता है और उसे एहसास होता है कि ज़िंदगी एक पवित्र एडवेंचर है। पैगंबरों और महान लोगों ने इस सच को दिखाया है, क्योंकि कोई भी चीज़ उनकी महान और पवित्र आत्माओं को नुकसान नहीं पहुँचा सकती थी। उन्होंने दिव्य प्रेम का पूरी तरह से अनुभव किया, और यही प्रेम ज़िंदगी के एडवेंचर में सबसे रोमांचक और हमेशा रहने वाला हिस्सा है।

इंसानी प्यार तब तक बेमतलब है जब तक वह भगवान
के बिना शर्त प्यार में न हो। एक जवान लड़का और लड़की प्यार में पड़ सकते हैं, और फिर नफरत में पड़ सकते हैं। इंसानी मोह अधूरा होता है और कई शर्तों से बंधा होता है, जबकि भगवान का प्यार एकदम सही और कभी न खत्म होने वाला होता है।

ज़िंदगी का यह एडवेंचर तभी पूरा होगा जब कोई इंसान अपनी विलपावर और अक्ल से खतरों और गलतियों पर काबू पा लेगा, जैसे महान लोगों ने किया था। तब वे पीछे मुड़कर देखेंगे और कहेंगे, "वे मुश्किल और खतरनाक थे, और मैं लगभग गिर ही गया था, लेकिन अब जब भगवान ने मेरी आँखें खोलीं और मुझे पवित्र ज्ञान दिया, तो मुझे खुद पर भरोसा है।"

हम कह सकते हैं कि ज़िंदगी एक शानदार एडवेंचर
है जब भगवान आखिर में हमसे कहते हैं: "वो सभी भयानक, कड़वी परेशानियां खत्म हो गई हैं, मैं हमेशा तुम्हारे साथ हूं, और अब कुछ भी तुम्हें नुकसान नहीं पहुंचा सकता"

इंसान का मन बीमारियों और मुश्किलों का
सामना करके, एक के बाद एक मुश्किलों को पार करके मज़बूत होता है। जो भी चीज़ मन को कमज़ोर करती है, वह उसका सबसे बड़ा दुश्मन है, और जो भी चीज़ उसे मज़बूत करती है, वह उसका सुरक्षित ठिकाना है। अपने रास्ते में आने वाली मुश्किलों और मुसीबतों से दूर रहें।

(अबू अल-कासिम अल-शब्बी के शब्दों में):

मैं बीमारी और दुश्मनों के बावजूद ऊँचे शिखर
पर बैठे बाज की तरह जिऊँगा

मैं चमकते सूरज को देखता हूँ, बादलों, बारिश
और तूफानों का मज़ाक उड़ाता हूँ

भगवान ने मुझे दिखाया है कि यह जीवन बस एक
सपना है। जब आप भगवान में जागेंगे, तो आप इसे खुशी और दुख के एक क्षणिक सपने के रूप में याद करेंगे, इससे ज्यादा कुछ नहीं।

और तब तुम जान जाओगे कि तुम एक और एकमात्र
ईश्वर में हमेशा के लिए अमर हो

असलम अलैकुम

आध्यात्मिक पोषण
सब कुछ खत्म हो जाएगा और गायब हो जाएगा, और सिर्फ़ भगवान ही हमेशा रहने वाले हैं और दुनिया भर में आने वाले सभी भयंकर तूफ़ानों और तूफ़ानों से सुरक्षित पनाह हैं।

***

[illegible]

[illegible]-[illegible]:

[illegible]

***

[illegible]

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

सकूँ। हे प्रभु, मैं आपको प्रकृति के रूपों में— फूलों, पेड़ों और सभी सुंदर चीज़ों में—प्रकट देखूँगा। गहरे आध्यात्मिक चिंतन के ज़रिए, मैं शांति के दरवाज़े खोलूँगा और अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए और ज़्यादा कोशिश करूँगा ताकि मैं इसका सही मतलब बेहतर ढंग से समझ सकूँ।
***

जब मैं दूसरों के साथ होता हूँ, तो मैं पूरी
तरह मौजूद रहता हूँ और उनके साथ बातचीत करके बहुत खुशी महसूस करता हूँ, और जब मैं अकेला होता हूँ, तो मुझे वही खुशी मिलती है और जब मैं काम करता हूँ, तो मैं अपनी पूरी एनर्जी और इच्छाशक्ति के साथ काम करता हूँ, और मुझे बढ़ती हुई खुशी महसूस होती है।
हमें सच्ची इच्छा और अंदर की खुशी के साथ काम करना चाहिए, नहीं तो हम अपनी एनर्जी खो देंगे और अपनी एनर्जी को रिन्यू नहीं कर पाएंगे। हमें हमेशा ईमानदार रहना चाहिए और अपनी विलपावर के साथ-साथ ईमानदारी भी बढ़ानी चाहिए, क्योंकि ईमानदारी से हम दूसरों के साथ ज़्यादा तालमेल से काम कर सकते हैं।
***

अपने खोए हुए प्यार के लिए दुखी मत हो, चाहे
मौत की वजह से हो या इंसानियत के चंचल और हमेशा बदलते स्वभाव की वजह से। प्यार खुद कभी सच में खोया या मरा नहीं होता, बल्कि कुछ समय के लिए आपसे छिपा होता है, ताकि शायद उसकी लगातार तलाश में तुम्हें उसका असली रूप मिल जाए। और प्यार कुछ समय के लिए तब तक छिपा रहेगा जब तक तुम उसे अपनी आत्मा की गहराई में रहने वाले दिव्य प्रियतम के रूप में नहीं पा लेते।
***

बनी दोस्ती ही एकमात्र ऐसा रिश्ता है जो हमेशा
बना रहता है।

***

आत्मा की खुशी भरी चमक को अपना ध्यान अंदर की
ओर मोड़कर महसूस किया जा सकता है। यह मन का
इस्तेमाल करके आत्मा के छिपे हुए दायरे में
विचारों के सुंदर नज़ारों का आनंद लेने से हो
सकता है , जो खुद के अंदर गहराई में रहता है।

***

इस धरती पर इंसान जो कुछ भी कर लेता है , उसके
बाद ज़िंदगी खाली लगती है , क्योंकि आखिर में उसे
सब कुछ पीछे छोड़ना पड़ता है। एक दिन ऐसा आएगा जब
इंसान अपनी सारी चीज़ों से अलग हो जाएगा। लोग
अमीरों से उनके पैसे और ताकत से जलते हैं , लेकिन
वे भी सब कुछ पीछे छोड़ देंगे , और सिर्फ़ उनके काम
ही इस धरती से उनके साथ जाएंगे।

***

एक शिष्य आध्यात्मिक अनुभव में फेल हो गया और
पछतावे और कड़वाहट के साथ खुद को दोषी मानने लगा।
:गुरु परमहंस ने उससे कहा
खुद को पापी मत समझो , क्योंकि अगर तुम ऐसा
करते हो , तो तुम अपने अंदर की दिव्य चेतना को खराब
कर देते हो। अपनी कमज़ोरियों से खुद को क्यों
जोड़ते हो ? इसके बजाय , खुद से यह सच मानो : "मैं
भगवान के करीब हूँ , और वह मुझसे प्यार करते हैं "
:उनसे प्रार्थना करो
हे मेरे परमेश्वर , चाहे मैं एहसान फरामोश "
हूँ या अच्छा , मैं तुम्हारा हूँ। हे प्रभु , मेरी
"याद और तुम्हारे लिए चाहत को जगाओ।

***

ज्ञानी परमहंस ने एक घमंडी मेहमान से बात
करने के बाद कहा , जो अपने बारे में बहुत ज़्यादा
:बातें कर रहा था
भगवान की दया की बारिश घमंड की ऊँची चोटियों "
पर इकट्ठा नहीं होती , बल्कि विनम्रता की घाटियों
"में आसानी से बह जाती है

***

यह धरती एक बड़े घर की तरह है जो एक ग्लोबल
परिवार को पनाह देती है , इसकी बीच की गर्मी सूरज
से मिलती है , एक ही चाँद से रोशन होती है , और एक ही
तारों से सजी होती है। इसके सदस्य एक ही हवा में
सांस लेते हैं , एक ही खाना खाते हैं , और एक ही पानी
पीते हैं। सभी इंसानी शरीर दर्द और चोट के प्रति
सेंसिटिव होते हैं। सभी भाषाओं के पीछे एक ही सोच
है , और सभी लोगों की सभी राष्ट्रीय विशेषताओं और
गुणों के पीछे एक ही इंसानी स्वभाव है।

***

हे प्रभु , मैं अपने हर काम में आपकी मौजूदगी
महसूस करूँ। आपके मार्गदर्शन की रोशनी को छिपाने
वाले डर के साये को दूर करने में मेरी मदद करें।
और जब मैं आपके आने की सुबह का इंतज़ार करूँ , तो
मेरे दिल के बगीचे में मेरी चाहत के फूल खिलें।

***

मैं अपनी चाहत की माला पर अपनी प्रार्थनाएँ
पढ़ता हूँ , जिसके मनके दिव्य प्रेम के धागे से
बंधे हैं
मेरे प्यारे भगवान , मुझे जीवन की बुलबुल बनाओ
जो आपके लिए सबसे मीठी धुनें गाए। मुझे आपके
सपनों और आपकी चाहत से कुछ बनाने दो।
एक सीढ़ी जो मैं तुम तक पहुँचने के लिए चढ़ता
हूँ

[illegible]

***

[illegible]

[illegible]

***

[illegible]

[illegible]

***

[illegible]

देते हैं और फिर आपको छोड़ देते हैं। लेकिन भगवान आपको कभी नहीं छोड़ते और न ही त्यागते हैं।

***

विलपावर सोच को एनर्जी में बदल देती है, और जो लोग ज़बरदस्त सफलता पाते हैं, वे पक्के इरादे वाले लोग होते हैं। जब कोई इंसान अपनी विलपावर को बढ़ाता है, तो वह मुश्किल हालात के आगे नहीं झुकता, चाहे उसे कितनी भी बड़ी मुश्किलें क्यों न आ जाएं, बल्कि वह हमेशा खुद से कहता रहता है कि वह ज़िंदगी की लड़ाई में हारेगा नहीं।

***

जब गुरु परमहंस मुश्किल फिलॉसॉफिकल मुद्दों पर बात कर रहे थे, तो एक घमंडी तर्कवादी ने उन्हें कन्फ्यूज करने की कोशिश की, तो गुरु ने मुस्कुराते हुए कहा: "सत्य कभी सवालों से नहीं "डरता

टीचर ने कहा, "भगवान के लिए हमें छोड़ना या त्यागना नामुमकिन है, वह हमारी मदद करने और हमारी स्पिरिचुअल तरक्की को तेज़ करने के लिए हर तरह से "सीक्रेटली काम करते हैं।

***

महान लोग भगवान से मिली फोकस की शक्ति से सब कुछ हासिल करते हैं, यह शक्ति मेडिटेशन से हासिल की जा सकती है। जब हम इस फोकस की दिव्य शक्ति का इस्तेमाल करते हैं, तो हम सफलता पा सकते हैं और अपने शरीर, मन और आत्मा का विकास कर सकते हैं।

***

पूर्वी लोग, आम तौर पर, आध्यात्मिक रूप से झुकाव रखते हैं। वे ज़िंदगी को फिलोसोफिकल नज़रिए से देखते हैं और सोचने-समझने की अपनी नैचुरल आदत को बढ़ाते हैं। हालांकि, कई पूर्वी लोग आध्यात्मिक ज्ञान पाने के बजाय अपना खाली समय

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ज़िंदगी का खून बहता है , और अपना ध्यान उसके तारों पर तब तक तना हुआ रखो जब तक तुम उसकी लयबद्ध धड़कन महसूस न करो। हर धड़कन के साथ , ज़िंदगी की ज़बरदस्त धड़कन को महसूस करो। सोचिए कि वही यूनिवर्सल जीवन लाखों इंसानों और अरबों दूसरे जीवों के दिलों के दरवाज़े पर दस्तक दे रहा है। आपके दिल की लगातार धड़कन धीरे से आपके ज्ञान के दरवाज़ों के पार अनंत शक्ति की मौजूदगी का ऐलान करती है। हर तरफ फैली ज़िंदगी की हल्की :धड़कनें आपको धीरे से बताती हैं मेरे जीवन की सिर्फ़ थोड़ी सी धारा मत लो ," बल्कि अपनी इंद्रियों का दायरा बढ़ाओ और मुझे अपने खून , शरीर , मन, इंद्रियों और आत्मा को अपनी "कॉस्मिक ज़िंदगी की धड़कन में डुबोने दो।

***

हमें हमेशा यह सोचना चाहिए कि हम क्या करने वाले हैं और इसका हम पर क्या असर होगा आवेग और सहज ज्ञान पर काम करना आज़ादी नहीं है , क्योंकि गलत कामों के बुरे नतीजे बेड़ियाँ हैं। जो चीज़ें हमारी समझ हमें बताती है कि अच्छी हैं और जिनके अच्छे नतीजे हैं , उन्हें करना चाहिए , क्योंकि उनसे संतुष्टि और आज़ादी का एहसास होता है। समझदारी से किया गया यह तरीका अच्छी किस्मत और आशीर्वाद लाता है।

***

जब शिष्य को एहसास होता है कि वह भगवान के साथ एक हो गया है , तो वह मन ही मन खुश होता है और खुशी से कहता है : "हे प्रभु , मुझे दुनिया में आपसे "ज़्यादा अद्भुत और मीठा कुछ नहीं मिला।

***

हवा चल रही है

और पेड़ आह भरता है
और सूरज मुस्कुराता है
और नदी लहराती है
और धरती अपना काला तारों वाला चोगा बदल लेती
है
प्रकाश के चमकदार सुनहरे वस्त्र में
और प्रकृति को अपनी सुंदरता दिखाना पसंद है
खुशनुमा मौसमों के रंग बदलते हुए
और कलकल करती धारा हमेशा कोशिश करती है
आत्मा से प्रेरित किसी गहरे विचार के बारे
में हकलाना
और पक्षी गाना और चहचहाना चाहते हैं
उसके दिल में अनजानी बातें चल रही थीं
लेकिन मनुष्य में क्षमता है
वाक्पटुता और स्पष्टता से , और नए अर्थों के
साथ बोलना
ब्रह्मांड के स्वामी के बारे में
सर्व -भूत
जो बाकी जीव नहीं कर पाए
इसे बताने और अपनी मौजूदगी की घोषणा करने के
बारे में

***

टीचर परमहंस को एक स्टूडेंट को एक बड़ी गलती
के लिए डिसिप्लिन में रखना ज़रूरी लगा , और बाद
:में उन्होंने आह भरते हुए कहा
मैं सिर्फ़ प्यार से दूसरों पर असर डालना "
चाहता हूँ , क्योंकि मेरा दिल टूट जाता है और दर्द
होता है जब मुझे लगता है कि उन्हें किसी और तरीके
"से ट्रेन करने से बचने का कोई तरीका नहीं है।

***

सोच-विचार के पवित्र स्थान में , मैं दो
मोमबत्तियाँ जलाता हूँ : सुबह की मोमबत्ती और

[illegible]

***

[illegible]

[illegible]

***

[illegible]

***

***

ज़िंदगी के गर्मियों के दिनों में , मैं दयालु आत्माओं के बगीचों में खिलने वाले अच्छे गुणों के मीठे फूलों से भावनाओं का रस इकट्ठा करता हूँ , और मैं अपने दिल में माफ़ी की ऊँची तुलसी , विनम्रता की खुशबूदार कलियों और विचारों के दुर्लभ , कोमल कमल के फूलों का निचोड़ा हुआ सार जमा करता हूँ। और जब सर्दियों की परीक्षाओं की ठंडी बर्फ़ और दुनिया से अलग होने का दर्दनाक दर्द मेरे चारों ओर पड़ता है , तो मैं अपने दिल की कोठरी में जमा अमृत में गर्मी और सुकून ढूंढता हूँ। उस कोठरी में , आपकी मौजूदगी से धन्य होकर , मैं अक्सर दिव्य मधुमक्खी को अपनी पुरानी इच्छाओं की मिठास पीते हुए पाता हूँ , और मुझे शांति , खुशी और आराम महसूस होता है।

***

मन की शांति के बिना दुनियावी दौलत होना , झील में तैरते हुए प्यास से मरने जैसा है। अगर दुनियावी ज़रूरतों से बचना है , तो रूहानी गरीबी से नफ़रत करनी चाहिए , क्योंकि यही इंसान के सारे दर्द और तकलीफ़ की जड़ है। अमीर माता -पिता जो अपने बच्चों के लिए बड़ी रकम छोड़ जाते हैं , वे अक्सर उनके साइकोलॉजिकल विकास को रोकते हैं और उनके विकास और खुशी में रुकावट डालते हैं , जो उनकी अपनी कोशिशों पर निर्भर करती है।

:स्माइल डे के अवसर पर

एक मुश्किल पल में , मैंने तुम्हारी आवाज़ सुनी , मेरी कॉस्मिक माँ , फुसफुसाते हुए : "मेरी सुरक्षा का सूरज तुम्हारे सबसे अच्छे और सबसे बुरे समय में बराबर चमकता है। चिंता मत करो , मेरे बच्चे , बल्कि विश्वास करो और मुस्कुराओ ! मेरी ठीक करने वाली रोशनी को अपनी पारदर्शी मुस्कानों से

चमकने दो। खुश रहकर , मेरे बच्चे , तुम मुझे खुश
"!करते हो और संतुष्ट करते हो

***

,हे प्रभो
आपकी प्रेरणा की हवाओं ने मेरे मन के क्षितिज
से सारे बादल हटा दिए हैं , जो अब शुद्ध और साफ़
दिखाई देता है। पवित्र आँखों से , मैं हर जगह
सिर्फ़ आपको ही देखता हूँ। आपके आशीर्वादित
सूर्य की किरणें मेरे अस्तित्व की सबसे गहरी
गहराइयों में प्रवेश करती हैं , और सदियों की भूख
के साथ , मैं आपके आशीर्वादित प्रकाश से पोषित
होता हूँ।

***

:गुरु परमहंस ने शिष्यों के एक समूह से कहा
जब आप आध्यात्मिक नज़र से दिव्य चेतना में "
गहराई से उतरेंगे , तो आप चौथे डायमेंशन को अंदर
की दुनिया के अजूबों से चमकते हुए देखेंगे। उस
हालत तक पहुँचना मुश्किल है , लेकिन वह कितनी
अद्भुत और खुशी की हालत है ! अपने ध्यान में थोड़ी
शांति पाकर संतुष्ट न हों , बल्कि पूरे दिल से
"भगवान की शांति और उनके आनंद की प्यास जगाएँ।

***

दुनिया को भाईचारे के प्यार , एकता , बराबरी और
भगवान के लिए प्यार से भरे दिल और उनके नैतिक
नियमों को मानने की ज़रूरत है। परेशानियाँ और
मुश्किलें तब आती हैं जब इंसान को अपने पिछले
कामों के बारे में पता नहीं होता , जो उसने किसी
खास जगह और समय पर किए थे। उनकी अभी की तकलीफ़
उनके उन विचारों और कामों से आती है जो उन्होंने
कहे हैं , जो चेतना की मिट्टी में जड़ जमा चुके
हैं , एक पौधे के रूप में उगे हैं और ऐसे फल दे रहे

***

***

***

***

***

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

***

बावजूद हर दिन खुश और आशावादी महसूस करने की कोशिश करना एक नया आध्यात्मिक जन्म है। जब आपको भगवान मिल जाएंगे , तो आपको सच्चा और हमेशा रहने वाला संतोष मिलेगा। इंसानी दोस्ती टूट सकती है और कमज़ोर पड़ सकती है , लेकिन भगवान आपको कभी नहीं छोड़ेंगे। भले ही बाकी सब आपको छोड़ दें , अगर भगवान आपके साथ हैं , तो इस ज़िंदगी में आपके पास सब कुछ होगा और आपने सबसे पूरा और भरपूर हिस्सा जीत लिया है।

***

मास्टर परमहंस ने उन लोगों में से एक से कहा , जिन्हें दिव्य प्रकाश देखने की संभावना पर संदेह :था

अगर आप शक करेंगे , तो आप नहीं देखेंगे ; अगर" "आप देखेंगे , तो आप शक नहीं करेंगे

उन्होंने टालमटोल करने वाले स्टूडेंट्स के :एक ग्रुप से कहा

आपको अपनी ज़िंदगी को ऑर्गनाइज़ करना होगा " और अपने समय को मैनेज करना होगा , भगवान ने ऑर्डर बनाया है ; सूरज सूरज डूबने तक उगता है और तारे "सुबह तक टिमटिमाते हैं

***

ज़्यादातर समय , लोग अपने ही नज़रिए से बोलते और काम करते हैं , शायद ही कभी किसी दूसरे के नज़रिए से चीज़ों को देखते या देखने की कोशिश करते हैं। अगर दो लोगों में बहस हो जाती है जो झगड़े और फिर लड़ाई में बदल जाती है , तो गलती उन दोनों की होती है , चाहे बहस किसने शुरू की हो। जिन लोगों में समझ और समझदारी होती है , वे मामलों को लॉजिकल, समझदारी और समझदारी से देखते हैं।

***

[illegible]

***

[illegible]

***

यह कहना कि कोई जन्म से ही कमज़ोर इरादों वाला होता है और मज़बूत नहीं बन सकता , गलत बात है , क्योंकि इस बात की संभावना है कि ऐसा व्यक्ति महान बन सकता है और जीवन के सभी पहलुओं में शानदार काम कर सकता है।

जब कोई इंसान दूसरों को अपने प्यार और अच्छे इरादों का एहसास करा पाता है , तो उसका प्यार बढ़ेगा और सभी दिलों में बहने वाले यूनिवर्सल प्यार के साथ मिल जाएगा।

***

आत्मा की शांति में , और मन की एकाग्रता और बढ़ती चाहतों के ग्रोव में , दिव्य प्रेम का कोई अंत नहीं है , और धन्य है वह जो धन्य उपस्थिति को महसूस करता है और मिलन के अमृत का स्वाद लेता है।

***

:एक प्रार्थना

हे प्रभु , मुझे आप पर मासूम बच्चों जैसा भरोसा और आपके प्रति पूरी भक्ति दीजिए। मुझे आशीर्वाद दीजिए ताकि मैं अपनी प्रार्थनाओं के पीछे आपकी नज़दीकी महसूस कर सकूँ , अपनी सभी भावनाओं में आपकी मौजूदगी महसूस कर सकूँ , और महसूस कर सकूँ कि आपकी ज्ञान भरी समझ मेरी समझ और ज्ञान को बनाए रखती है।

***

टीचर परमहंस ने एक स्टूडेंट की तारीफ़ की , :उसके बाद उन्होंने कहा

जब आपसे कहा जाए कि आप अच्छे हैं , तो आपको" खुद से भी बेहतर बनने की कोशिश करना बंद नहीं करना चाहिए। आपका लगातार सुधार आपको और आपके "अपनों को खुशी देगा।

***

[illegible]

***

[illegible]

***

[illegible]

***

पूरी दुनिया कभी न मिटने वाले और कभी न बुझने वाले लालच की वजह से उलझन और नुकसान के समंदर में डूब रही है। लालच और लालच लड़ाइयों को जन्म देते हैं। सच्चा हीरो वह है जो ज़िंदगी की लड़ाई में खुद को जीत लेता है। पैसा, शोहरत, हवस, और हर वह चीज़ जो इस उसूल के खिलाफ है, हमारी शांति और खुशी के लिए नुकसानदायक है।
***

भगवान आत्मा की शांति में प्रकट होते हैं, और
हम खुशी की उमड़ती हुई भावना के ज़रिए उनकी मौजूदगी महसूस करते हैं, ताकि हमारी रूहानी इच्छाएँ पूरी हों और हमारी चाहत और प्यार अपने लक्ष्य तक पहुँचें।
***

जब तक आध्यात्मिक ज्ञान को इस तरह से विकसित नहीं किया जाता कि वह प्राकृतिक विज्ञान और तकनीकी इनोवेशन की तरक्की के साथ-साथ चले, तब तक लोग और देश दुख और तबाही के जाल में खो जाएंगे।
***

भगवान चाहते हैं कि हम उनके पास आएं और
उन्हें जानें, लेकिन ज़्यादातर लोग तैयार नहीं होते। लेकिन, जब दुनिया उनकी नज़रों में अंधेरी हो जाती है और वे परेशानियों के जाल में फंस जाते हैं या बीमारी का शिकार हो जाते हैं, तो वे जल्दी से उनसे विनती करने और उनकी मदद मांगने लगते हैं।
***

बहुत से लोग भगवान को खोजने में हिचकिचाते
हैं, उनका मानना है कि अगर वे ऐसा करेंगे, तो ज़िंदगी बेरंग हो जाएगी, खुशी और सुंदरता से खाली हो जाएगी। लेकिन सच इसका बिल्कुल उल्टा है। भगवान के साथ पूरी तरह तालमेल बिठाने पर मुझे जो सच्ची खुशी मिलती है, उसे शब्दों में बयां नहीं किया जा

सकता; मैं दिन-रात रूहानी खुशी में रहता हूँ। यह खुशी भगवान का आशीर्वाद है, और भगवान को जानने का मतलब है दुख से आज़ादी और शांति और संतोष का एहसास।

***

इस ज़िंदगी में ज़्यादातर लोगों के लिए ज़रूरी शब्द "मैं" है। जो लोग स्पिरिचुअल होते हैं और जिनका झुकाव दूसरों के बारे में उतना ही होता है जितना वे अपने बारे में सोचते हैं। जो लोग सिर्फ़ अपने बारे में सोचते हैं, वे अपने आस-पास के लोगों से दुश्मनी और नाराज़गी लाते हैं। लेकिन जो लोग दूसरों की भावनाओं और फ़ायदों का ध्यान रखते हैं, वे पाते हैं कि दूसरे भी उनके बारे में सोचते हैं और उनकी भावनाओं का ध्यान रखते हैं।

अगर किसी शहर में सौ लोग हैं, और हर कोई दूसरों से कुछ लेने की कोशिश करे, तो हर एक के निन्यानबे दुश्मन होंगे। लेकिन अगर हर कोई दूसरों की मदद करने की कोशिश करे, तो हर एक के निन्यानबे दोस्त होंगे।

मैं ऐसे ही जीता रहा और दूसरों को देकर कुछ नहीं खोया। असल में, मैंने जो कुछ भी दिया, वह भगवान की कृपा से बढ़कर मुझे वापस मिला। अब मुझे किसी चीज़ की चाहत नहीं है क्योंकि मेरे अंदर जो कुछ भी है, वह दुनिया की किसी भी चीज़ से ज़्यादा बड़ा और कीमती है। एक इंसान असल में खुशी चाहता है, और एक बार खुशी मिल जाने पर, उसे पाने वाले हालात की ज़रूरत खत्म हो जाती है।

***

जब आप दूसरों के लिए अच्छे इरादे भेजते हैं, तो आपकी अवेयरनेस बढ़ती है। जब आप अपने पड़ोसी के बारे में सोचते हैं, तो उस सोच के साथ आपके होने

का एक हिस्सा एक्टिवेट हो जाता है। लेकिन सिर्फ़ सोचना काफ़ी नहीं है; हमें अपने विचारों को एक्शन में लाने के लिए तैयार रहना चाहिए। दूसरों की भलाई करने वाले को बहुत सारे आशीर्वाद और बहुत खुशी मिलती है, क्योंकि दूसरों की भलाई करने से इंसान अपनी खुशी बनाए रखता है। मेरा मकसद दूसरों को खुश करना है क्योंकि मेरी खुशी उनकी खुशी से ही मिलती है।

***

विचार सभी समस्याओं की जड़ और खुशी का स्रोत है। इंसान अपने सभी अनुभवों से ज़्यादा ताकतवर है क्योंकि भगवान ने उसे अपने मन और शरीर को कंट्रोल करने की शक्ति दी है, और उसके मन को नेगेटिव विचारों से ज़हरीला नहीं होना चाहिए।

***

जो लोग भगवान के साथ तालमेल में होते हैं, वे ज़िंदगी की सबसे बड़ी और सबसे मुश्किल चुनौतियों को पार कर सकते हैं। और जबकि यह यूनिवर्सल सपना कभी-कभी एक बुरे सपने जैसा लग सकता है, जब हम भगवान के साथ तालमेल में होते हैं, तो हम खुद को उस बुरे सपने से आज़ाद पाते हैं।

***

एक तरह का बैक्टीरिया होता है जो सिर्फ़ दो घंटे में पैदा होता है, बढ़ता है और मर जाता है। यह बैक्टीरिया एक दिन में, या उससे भी कम समय में वह काम कर लेता है, जो इंसानों को लंबे समय में, शायद 80 साल में करना पड़ता है। हम जो सत्तर या अस्सी साल जीते हैं, वे हमेशा के लिए एक छोटा सा पल हैं। अगर रिलेटिव नज़रिए से देखें, तो हमारे साथ जो कुछ भी होता है, वह लगभग

उसी रफ़्तार से होता है, जिस रफ़्तार से ऊपर बताए गए बैक्टीरिया के साथ होता है। इसलिए, हमें समय बर्बाद नहीं करना चाहिए, न ही इच्छाओं और सनक को खुद पर कंट्रोल करने देना चाहिए, और हमें वह करने से भी बचना चाहिए जो हमारी अंतरात्मा को पसंद नहीं है। जब कोई इंसान खुद का, अपने विचारों, भावनाओं और कामों का मालिक बन जाता है, तो कोई भी या कुछ भी उस पर असर नहीं डाल पाएगा।

***

जीवन ऊबड़-खाबड़ ज़मीन पर सोया पड़ा है, फूलों में सुंदरता के सपने देखता है, और जानवरों और इंसानी चेतना में ज़ोरदार तरीके से जागता है, अपनी अनलिमिटेड क्षमता को महसूस करता है।

***

:बुद्धिमान लोग कहते हैं

ईश्वर प्रेम और सद्गुण से प्रेरित अच्छे कर्मों का फल सद्भाव और पवित्रता है। स्वार्थी इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं से प्रेरित कर्मों का फल दर्द और पीड़ा है। बुरे कर्मों का फल अज्ञानता और मूर्खता है। अच्छे काम खुशी लाते हैं, जबकि खुद से प्यार करने वाले दुनियावी काम दुख और दर्द देते हैं। दूसरी तरफ, लगातार बुरे काम इंसान की सोचने-समझने की ताकत खत्म कर देते हैं।

कुछ लोग ऋषि का नाम इस तरह लिखते हैं: परमहंस या परमहंस योगानंद

नीचे से ऊपर तक: एक सफलता की कहानी

मास्टर परमहंस योगानंद के और लेक्चर

:नीचे दिए गए लिंक पर

wwwswaidayoga.com

यह एक ऐसे व्यक्ति की सच्ची कहानी है जो(
लगातार फेल हो रहा था, लेकिन क्रिएटिव सोच और पॉजिटिव सोच की प्रैक्टिस करके, वह आखिरकार अपनी फेलियर के कारणों को दूर कर पाया और अपनी इच्छा)से सफलता हासिल कर पाया

जैसे कुछ लोग स्वभाव से सफल होते हैं, वैसे ही कुछ लोग आदत से असफल भी होते हैं।

मेरा दोस्त और स्टूडेंट (S) जन्म से ही
फेलियर था। यह सच है कि वह एक इंटेलिजेंट, मेहनती और पैसे कमाने का शौकीन लड़का था, लेकिन जैसे ही उसने नौकरी या करियर के बारे में सोचा, फेलियर के फैक्टर्स ने उसे शुरू से ही घेर लिया।

एक दिन वह खाली हाथ मेरे पास आया, लेनदार उसका पीछा कर रहे थे, दोस्त उसे छोड़कर चले गए थे, मुझसे सलाह मांग रहा था।

मैंने उनसे उनकी परेशानी का कारण पूछा, तो :उन्होंने कहा

सर, मैं फेलियर हूँ। पता नहीं क्यों, जैसे ही" मैं नौकरी शुरू करता हूँ, वह चली जाती है, और जिस जगह मैं काम करता हूँ, उसे भी नुकसान होता है। एम्प्लॉयर मुझे नौकरी पर रखने के कुछ ही समय बाद अपना बिज़नेस खो देता है। इसलिए, मैं काम ढूंढने से डरने लगा हूँ, इस डर से कि जो एम्प्लॉयर मुझे नौकरी पर रखेंगे, उनके फायदे में रुकावट आ सकती है। मेरी नाकामी और अस्थिरता की वजह से मुझे पक्का यकीन है कि मेरी नौकरी ज़रूर चली जाएगी

क्योंकि जो कंपनी मुझे नौकरी पर रखेगी, वह दिवालिया हो जाएगी और अपने दरवाज़े बंद कर देगी, और नतीजतन मुझे नौकरी से निकाल देगी। इसलिए, मुझे सिर्फ़ अपने कनेक्शन की वजह से दूसरे लोगों के "बिज़नेस को बर्बाद करने का कोई हक नहीं है।

मैं किसी तरह उसके लिए एक छोटी कंपनी में
नौकरी ढूंढ़ने में कामयाब रहा और उससे कहा कि वह हर शाम सोने से पहले और जागने पर खुद से यह बात :दोहराए

दिन-ब-दिन और हर दिन मैं अपने काम के क्षेत्र" "में और ज़्यादा सफल होता जा रहा हूँ

एक महीना बीत गया, और (S) ने मुझे चेतावनी दी: “सर, जिस कंपनी में आपने काम किया था, वह अस्थिर होती जा रही है और उसकी हालत अच्छी नहीं है। मैं आपसे गुज़ारिश करता हूँ कि इसके पूरी तरह डूबने से पहले मुझे इससे निकाल दें, क्योंकि जब कंपनी फेल होगी तो मैं वैसे भी अपनी नौकरी खो दूँगा। लेकिन मेरे अभी इस्तीफ़े से कंपनी को मेरे बुरे उतार-चढ़ाव की वजह से होने वाले बुरे अंजाम से ”बचाया जा सकता है।

मैं हँसा, (S) की बात पर ध्यान नहीं दिया, और इसके बजाय उससे अपनी बात पर ज़ोर देते रहने और अपनी नौकरी बनाए रखने के लिए कहा। कुछ हफ़्ते :बाद, वह एक शाम मेरे पास आया और आह भरते हुए बोला

"जिस बात का मुझे डर था वही हुआ"

"?उसने उससे पूछा, "क्या हुआ

उन्होंने कहा , "कंपनी ठीक वैसे ही बंद हुई जैसा मैंने आपको बताया था और जैसा मैंने अनुमान "लगाया था।

मैंने उससे कहा , "क्या यह सच नहीं है कि जब तुम खुद को यकीन दिला रहे थे , 'दिन -ब-दिन और हर दिन मैं अपने काम के फील्ड में और ज़्यादा सफल होता जा रहा हूँ ' तो तुम असल में उन बातों को तोते की तरह दोहरा रहे थे ? और शक का एक ऑक्टोपस तुम्हारे दिमाग की तहों को पकड़े हुए था ताकि तुम खुद से कह रहे थे : 'अरे बेवकूफ , तुम्हारी हालत और खराब होती जा रही है , चाहे तुम खुद को सफल होने का कितना भी "'!यकीन दिलाने की कोशिश करो

उन्होंने जवाब दिया : "हाँ , असल में यही हो रहा "है

ने सलाह दी कि जैसे ही उनके मन में (एस) वाइब्रेशन और भारी नेगेटिव विचार आएं , उन्हें तुरंत निकाल दें , खासकर पॉजिटिव बात दोहराते समय , क्योंकि पक्के यकीन वाला कॉन्शियस मन सबकॉन्शियस या अनकॉन्शियस मन पर असर डाल सकता है , जो बदले में , मैग्नेटिक रेजोनेंस के नियम से , आदत की ताकत से कॉन्शियस मन पर असर डालता है।

मैंने आगे कहा : “पॉजिटिव विचारों और आदतों को बार -बार मानना , जब तक वे सबकॉन्शियस माइंड में घर न कर लें और जड़ें न जमा लें , विरासत में मिली या हासिल की हुई सबकॉन्शियस मेंटल रुकावटों को दूर करने के लिए काफी है। जब तक निराशा और फ्रस्ट्रेशन के विचार और भावनाएं कॉन्शियस या सबकॉन्शियस माइंड में जमी हुई हैं , तब तक सफल होने का कोई रास्ता नहीं है। सफलता के लिए कुछ शर्तें हैं क्रिएटिव एबिलिटी , अच्छे हालात और

जन्मजात आदतें। अगर आप हायर कॉन्शसनेस को उसकी अनलिमिटेड क्षमताओं के साथ छू पाते हैं, तो आप उस सफलता के लिए नए मौके बना सकते हैं जो अभी भी आपसे ”दूर है और जिसे आप समझ नहीं पा रहे हैं।

और मैं (S) को पहली से भी बड़ी दूसरी नौकरी दिलाने में मदद कर पाया। लेकिन छह महीने बाद (जो हमारे दोस्त का सबसे लंबा समय था), उसने एक दोपहर मुझसे कहा: “कंपनी की हालत तेज़ी से खराब हो रही ”है, इसलिए प्लीज़ मुझे जल्दी से निकाल दो।

मैंने उसकी चिंताओं पर कोई ध्यान नहीं दिया, बल्कि उससे अपना काम जारी रखने को कहा। कुछ हफ़्ते बाद, (S) ने मुस्कुराते हुए मुझसे कहा: "सर, आपने मेरे लिए जो दूसरी नौकरी तय की थी, वह हवा "!में उड़ गई

मैंने शांति से कहा, "चिंता मत करो, मैं "तुम्हारे लिए दूसरी नौकरी ढूंढ दूंगा।

उन्होंने जवाब दिया: "ठीक है, सर, जब तक आप
मेरे और उसके मालिकों के बीच संबंध की वजह से किसी दूसरी कंपनी को गिराने का काम खुद करते हैं, "मुझे कोई एतराज़ नहीं है।

लगातार कोशिश करने पर, मुझे (S) के लिए एक
बड़ी कंपनी में बहुत अच्छी नौकरी मिल गई। एक साल बीत गया और कुछ नहीं हुआ, हालाँकि (S) हर हफ़्ते कंपनी छोड़ने की कोशिश करता था, इस डर से कि कहीं यह भी पिछली कंपनियों की तरह बर्बाद न हो जाए।

आखिर में, मैंने उससे अपने पैसे अपने बिज़नेस में इन्वेस्ट करने को कहा, और वह डर गया और मुझे हैरानी से घूरते हुए बोला: "क्या आप मुझे यही करने की सलाह दे रहे हैं? क्या आपको नहीं लगता कि अगर

मैं इसे इन्वेस्ट करूँगा तो मैं अपनी मेहनत से "?जमा किए गए पैसे खो दूँगा

उसने पूरे भरोसे के साथ उसे भरोसा दिलाया:
"आपको अपना पैसा और एनर्जी किसी अच्छे प्रोजेक्ट में लगाना चाहिए, जैसे कि कोई लोकल केटरिंग सेंटर जिसमें बहुत ज़्यादा इन्वेस्टमेंट की ज़रूरत न "हो, और मुझे आपकी सफलता पर पूरा भरोसा है।

कुछ ही सालों में, (एस) कई प्रॉपर्टी और बड़े वेयरहाउस का मालिक बन गया

एक बार जब उसे अपनी सफलता का यकीन हो गया, तो उसने पाया कि वह जो भी करता है, उसमें सफल होता है। एक दिन उसने मुझसे हंसते हुए कहा: "भगवान और आपकी मदद का शुक्रिया, मैं एक फेलियर से एक सफल इंसान बन गया हूँ। मैंने फेलियर पर काबू पाया और महसूस किया कि मेरी लगातार फेलियर असल में अपने काम की समझ की कमी की वजह से थी। लेकिन मुझे नहीं पता कि अपनी नाकामियों की वजह से दूसरों का काम "खराब करने के बाद मैं कैसे सफल हो गया।

तो मैंने उसे समझाया: “तुमने उन चीज़ों को
खत्म नहीं किया जिनके लिए तुम काम कर रहे थे। लोगों को कंट्रोल करने वाला लॉ ऑफ़ अट्रैक्शन, एक जैसी वाइब्रेशन पर आधारित होता है, नेगेटिव या पॉज़िटिव तरीके से काम करता है (जैसे, जैसे को वैसे अट्रैक्ट करता है)।

आपके अंदर की कमियों ने आपको ऐसी कंपनियों की तरफ खींचा जो पहले से ही डूबने की कगार पर थीं, और इसका उल्टा भी हुआ। तो, आप फेल थे, और कंपनियाँ भी डूबने की कगार पर थीं। आपसी आकर्षण के नियम के अनुसार, आप और वे कंपनियाँ एक ही समय में फेलियर

की पहाड़ी से नीचे गिरीं और चट्टानों से टकरा
गईं।

इस कहानी से यह सीख मिलती है कि सच्ची सफलता
विलपावर से अपनी ज़रूरत की चीज़ें बनाने में है ,
जो हायर कॉन्शसनेस की अनलिमिटेड पावर को जगाकर
ज़रूरी है। यह पावर मेडिटेशन करने और पॉजिटिव और
क्रिएटिव तरीके से सोचने का सही तरीका सीखकर जगाई
जा सकती है ताकि हेल्थ , सक्सेस , विज़डम और खुशी
मिल सके।

असलम अलैकुम

आत्मा के खलिहानों से
क्या आप जानते हैं कि कुछ लोग क्यों नहीं पा
?पाते हैं
वे ज़िंदगी में सही तरीकों से क्या चाहते
?हैं , चाहे वे कितनी भी कोशिश कर लें
सबसे पहले , क्योंकि ज़्यादातर लोग बिना जोश
के काम करते हैं
वे अपने ध्यान का केवल दसवां हिस्सा ही
इस्तेमाल करते हैं
इसलिए , उनमें सफलता पाने की ताकत नहीं है
इसके अलावा , इसका कारण गलत काम भी हो सकता है
उन्होंने पहले भी ऐसा किया था , और इससे
उन्हें नुकसान हुआ था
निराशा और असफलता के पुराने मामलों के साथ
लेकिन आपको कभी भी यह स्वीकार नहीं करना होगा
कर्म की बाधाएँ और सीमाएँ
आपको अपने मन में यह विश्वास नहीं करना चाहिए
कि आप
अपने लक्ष्य हासिल करने में असमर्थ
जब आप अपना लक्ष्य पाने में असफल हो जाते हैं

[illegible]
[illegible]
[illegible]

क्योंकि आध्यात्मिक अनुभव अंदरूनी भावना पर
आधारित होता है
और एक सौम्य आयाम और एक चमकदार , चकाचौंध करने
वाली रोशनी की सहज अनुभूति
उस रहस्यमयी अनुभव को पाने के लिए
ईश्वरीय प्रेम आवश्यक है
ईश्वर का गंभीर चिंतन
धन्य आत्मा के एकांत में
आत्मा का सागर मेरे अपने मन की एक छोटी सी लहर
बन गया है
अक्षय
?और क्या वह इस सांसारिक मंच पर प्रकट हुई
या यह मौत के बाद कॉस्मिक चेतना के दायरे में
छिप गया
क्योंकि मैं एक शाश्वत , अमर चेतना हूँ
अनंत काल के आलिंगन और सर्वोच्च आत्मा के
किले में सुरक्षित
आज मैं दूसरों के लिए कुछ उपयोगी काम करूँगा
मैं भूखों के लिए जो कर सकता हूँ , करूँगा
मैं अपनी शांत अंतरात्मा की दीवारों के पीछे
सुरक्षित हूँ
पुराना अंधेरा जलकर राख हो गया है
मुझे सिर्फ़ आज में दिलचस्पी है
मैं सबसे बड़ी अच्छाई के प्रकाश की एक
चिंगारी हूँ
और मैं एक प्रकाश स्तंभ बनना चाहता हूँ
उन आत्माओं के लिए जिनके जहाज डूब गए और
बर्बाद हो गए
दुखों के सागर में
आज मैं शांति के कंपन में ईश्वर को महसूस कर
रहा हूँ

[illegible]

और दिल को नई ऊर्जा से भर देता है
वह खुशी से झूम उठता है और खुशी से उछल पड़ता
है
यही है जो मानवजाति का रचयिता मानवजाति से
चाहता है
कुछ लोग मानते हैं कि ज़िंदगी बोरियत और थकान
से भरी है
बहुत से लोग बोर हो चुके हैं और तंग आ चुके
हैं
लेकिन बोरियत का मतलब है खुद को खो देना
लाइफ ऑपरेशन रूम से कनेक्शन और कम्युनिकेशन
के लिए
जीवन को सुखद बनाने के लिए
एक व्यक्ति को बाधाओं को दूर करना चाहिए
जो उसके और जीवन के साथ उसकी जैविक एकता के
बीच खड़ा है
अगर आप अपने विचारों को बचपन के दौर में वापस
ले जाएं
शायद आपको याद हो कि आप तब
नई ऊर्जा और खुशी से भरपूर
आपको आगे बढ़ने की बहुत इच्छा थी
कूदना , खेलना और कई अन्य काम करना
तो आप हाल ही में अलौकिक दुनिया से आए थे
और सीधे जीवन के दिल से जुड़ा हुआ है
और आपके और जीवन के बीच संचार के तार
उच्च स्तर का सुचारू और कुशल प्रदर्शन
क्योंकि आप अपने साथ सादगी की समझ लेकर आए थे
आनंद , प्रसन्नता और आध्यात्मिक ताज़गी
जब वह वयस्क हुई
आपने काफी रकम खो दी
उन ऊर्जाओं और भावनाओं से
लेकिन समय -समय पर

जाने -पहचाने विचार आपके मन में आते हैं
और चाहत की हवाएँ तुम पर बहती हैं
इससे कुछ यादें ताज़ा हो जाती हैं
सुदूर अतीत से
जब आप सुबह एक शांतिपूर्ण और गहरी नींद से
उठते हैं
आप सहज और खुश महसूस करते हैं
जब तक रोज़मर्रा की ज़िंदगी की परेशानियाँ
आपको परेशान न करें
यह आपकी चेतना का बड़ा हिस्सा घेरता है
और यह दूसरों की तुलना में ज़्यादा असली और
ज़रूरी हो जाता है
सभी मुश्किलों , उलझनों और निराशाओं के
बावजूद
एक व्यक्ति को खुद से बातचीत करने पर काम
करना चाहिए
अनगिनत खजानों से समृद्ध
यही जीवन को खुशहाल और शानदार बनाता है
सस्ते विचारों और कामों से बचना चाहिए
और दुनियावी ज़िंदगी की छोटी -मोटी बातों में
न फँसना
क्योंकि एक बार यह चेतना में स्थापित हो जाए
यह मस्तिष्क की कोशिकाओं से चिपक जाता है
जब तक आत्मा से शांति और सद्भाव खत्म नहीं हो
जाता
और उनके साथ , परिष्कृत विचार और शुद्ध दृष्टि
इसलिए , उन असंगत ऊर्जाओं से छुटकारा पाना
ज़रूरी है
सोच से और दिल से बुरी भावनाओं को बाहर
निकालने से
ताकि प्रकाश की किरणें उन तक पहुँच सकें
स्वास्थ्य , ऊर्जा और आशीर्वाद की धाराएँ

इंसान की साइकोलॉजिकल और फिजिकल बनावट से मेल नहीं खातीं।

जब कोई इंसान कहता है, "मैं थक गया हूँ," तो थकान का एहसास बहुत ज़्यादा हो जाता है क्योंकि उसे मान लिया जाता है, जिससे एक्टिविटी कम हो जाती है और एनर्जी का बहाव रुक जाता है। हालाँकि, अगर वे कहते हैं, "मुझे आराम चाहिए," तो वे खुद को ज़रूरी चीज़ों के लिए खोल देते हैं जो मन और शरीर दोनों को तरोताज़ा कर देती हैं, और थोड़े समय के आराम के दौरान उन्हें एनर्जी का उछाल भी महसूस हो सकता है।

फ्रस्ट्रेशन, जो एक परेशान करने वाली साइकोलॉजिकल हालत पैदा करती है, उससे बचा जा सकता है अगर आप उस पर फोकस न करें, किसी अच्छे अनुभव को याद करें, या उन लोगों के बारे में सोचें जिनसे आप प्यार करते हैं, जिन पर भरोसा करते हैं, और जिनके साथ आप कम्फर्टेबल महसूस करते हैं, और यह पक्का रखें कि फ्रस्ट्रेशन एक गुज़रता हुआ गर्मी का बादल है, चाहे वह कितना भी घना और डरावना क्यों न लगे।

एक इंसान जिन मुश्किल हालात से गुज़रता है, उन्हें नज़रअंदाज़ या कम नहीं समझना चाहिए। बल्कि, इन हालात से असलियत और समझदारी से निपटना चाहिए, ताकि उनकी पकड़ ढीली करने और उनके असर को कम करने का असरदार तरीका ढूंढा जा सके।

इसका मतलब यह नहीं है कि थेरेपिस्ट की सर्विस को छोड़ दिया जाए जो अपनी एक्सपर्टाइज़ और एडवांस्ड साइंटिफिक तरीकों से कई और कीमती सर्विस देते हैं; बल्कि, पॉजिटिव सोच शरीर में हीलिंग का बीज बोने में मदद करती है और इस तरह इलाज का एक तरीका बन जाती है।

इसी तरह, "मैं बीमार हूँ" कहने के बजाय, ठीक होने की ज़रूरत पर ध्यान देना चाहिए। यह रवैया मन और शरीर को ठीक होने के तरीकों और एनर्जी के लिए ज़्यादा तैयार करता है, उन पोर्स या चैनल को खोलता है जिनसे इस एनर्जी को सेल्स और टिशू में जाने की ज़रूरत होती है, अनहेल्दी और गलत हालात को ठीक करता है, और शरीर की नाजुक मशीनरी को रीकैलिब्रेट करता है। इस तरह, जो व्यक्ति बार-बार कमज़ोरी और थकान के दौरों का आदी है, वह समय के साथ पाएगा कि पॉज़िटिव सोच इन दौरों की संख्या को कम करने में मदद करती है, जिससे नई ताकत और बहुत अच्छा महसूस होता है, भगवान की मदद से, जो सभी बीमारियों और रोगों को ठीक करते हैं।

नफरत की फसल

नासी और ज़ाकिर एक-दूसरे से नफ़रत करते थे, और उनके झगड़े तब शुरू हुए जब वे स्कूल में छोटे स्टूडेंट थे, और जब वे बड़े हुए तो उनकी दुश्मनी बढ़ गई, और वे जूते बेचने के बिज़नेस में एक-दूसरे के दुश्मन बन गए।

एक बार, उनमें शादी के लिए एक लड़की का हाथ मांगने की होड़ मच गई, और क्योंकि नासी ज़ाकिर से थोड़ी ज़्यादा ताकतवर थी, इसलिए उसने उसे बुरी तरह पीटा और बेहोश कर दिया। जब ज़ाकिर को होश आया, तो उसे अपने साथ हुई घटना पर शर्म, पछतावा और नफ़रत महसूस हुई।

कई साल बाद, ज़ाकिर ने काम करने और रहने के लिए शहर जाने का फ़ैसला किया।

नासी भूल गया था कि क्या हुआ था, लेकिन ज़ाकिर अपनी यादों से नासी की बेइज्ज़ती और शर्मिंदगी को मिटा नहीं सका। फिर भी, वह खुद से दोहराता और कहता रहा: मैं नासी को माफ़ कर दूँगा और उसने मेरे खिलाफ जो जुर्म किया है, उसे याद नहीं रखूँगा।

आत्मा भौतिक मशीन के साथ छेड़छाड़ करती है
जब तक वह पूरी तरह से इससे बंध नहीं जाती
इसीलिए हमें जीना है
ताकि शरीर की ज़रूरतें हम पर हावी न हों
हम भौतिक मानकों से बंधे हुए महसूस नहीं करते
मानसिक विकास एक उत्पाद है
शारीरिक वृद्धि या विकास के लिए
प्राकृतिक विकास के अनुसार
वही आत्मा निकल रही है
मानसिक स्तर तक उठकर
या क्रिएटिविटी और अबंडेंस का लेवल
इस तरह अनोखी प्रतिभा का प्रदर्शन
जो मनुष्य को अलग करता है
अन्य सभी प्राणियों के बारे में
फिर यह ऊपर चढ़ता है
आध्यात्मिक ज्ञान के स्तर तक
जो अर्थ और मूल्य देता है
भौतिक समृद्धि के लिए
मानसिक उपलब्धि
इसमें कोई शक नहीं कि बौद्धिक उपलब्धियाँ
फायदेमंद होती हैं
क्योंकि सभी अच्छी चीजें कीमती होती हैं
और धीरे -धीरे हमें एहसास होता है कि अगला
स्टेज
यह शरीर के बारे में जागरूकता बढ़ा रहा है
आध्यात्मिक जागरूकता के लिए
शरीर और मन को आध्यात्मिक बनाने के माध्यम से
शरीर की महत्वपूर्ण शक्तियों को बर्बाद न
करके
और मन की रोशनी को केंद्रित करते हुए , स्काउट
ज़रूरी मामलों पर
जब तक वे

एक प्रभावी और सामंजस्यपूर्ण तरीका
आत्मा इससे गुज़र सकती है
खुद को अभिव्यक्त करना
और अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन
और अपनी आध्यात्मिक शक्तियों को सक्रिय करना
आध्यात्मिक मुक्ति का मतलब है आत्मा को
आज़ाद करना
अज्ञान के पिंजरे से
और इसे उस लेवल तक ले जाएं जिसका यह हकदार है
और इसे सीमित जागरूकता की बाधाओं से मुक्त
करना
इंसान की ज़िंदगी अक्सर बहुत खूबसूरत होती
है
लेकिन इससे लगाव
यह एक स्वर्ग के पक्षी की तरह है जो अपने
पिंजरे से चिपका हुआ है
ताकि अगर आप पिंजरे का दरवाज़ा खोलें
पक्षी जाने में हिचकिचाता है
आदत और पिंजरे के अंदर ज़्यादा समय बिताने की
वजह से
?क्या यह हैरानी की बात नहीं है
पक्षी अपने संकरे इलाके को छोड़ना नहीं
चाहता
अनंत अंतरिक्ष की स्वतंत्रता के लिए
?वह किससे आया था
यह बात हम पर भी लागू होती है
क्योंकि हम लंबे समय तक रहे
भौतिक पिंजरे में
हमें उनके बड़े क्षितिज की ओर जाने का डर है
लेकिन समझदारी यही कहती है कि हम
आत्मा के पक्षी को मुक्त करना
प्रतिबंधों के पिंजरे से

[illegible]

वह उनके बड़प्पन और नैतिकता को साझा करता है
क्योंकि विचार चुंबक की तरह ध्रुवीकरण करते
हैं
समान समान को आकर्षित करता है
आपका दिन शुभ हो और आप पर शांति बनी रहे

***

हर कोई हमेशा रहने वाली खुशी की तलाश में है
अपने हाथ में राख मत बनो
इस रिसर्च से बहुत कुछ पता चलता है
भ्रम , समस्याओं और निराशाओं से
मनुष्य नई खुशी चाहते हैं
यह मुरझाता नहीं , कम होता नहीं , या गायब नहीं
होता
और मनुष्य अपने अनुभवों से सीखता है
सांसारिक सुख ही सुख है
अल्पकालिक और स्थायी नहीं
वह अक्सर यह पाता है कि जो वह ढूंढ रहा है उसे
पाने के बाद
वह अभी भी अपनी उपलब्धियों से संतुष्ट नहीं
है
फिर वह एक और इच्छा पूरी करना चाहता है
मनचाही खुशी पाए बिना
हालाँकि , वह फिर से कोशिश करता है
!वापस शुरुआत से और इसी तरह
सच्चा आनंद आध्यात्मिक अनुभूति का आनंद है
ईश्वर का चिंतन करने और उनसे संवाद करने का
आनंद
दिल की शांति और सुकून का आनंद
दिव्य प्रेम का आनंद
और उस प्रेम से दूसरों को भी प्रेम करना
और निश्चितता की एक पक्की , अटूट भावना की
खुशी

[illegible]

***

[illegible]

***

“अगर तुम शुक्रगुज़ार हो , तो मैं तुम्हें ज़रूर [एहसान में] बढ़ाऊँगा ,” और हमें बिना रुके भगवान का शुक्रिया अदा करना चाहिए।

इंसानों के लिए भगवान की अहमियत बहुत ज़्यादा है , फिर भी ज़्यादातर लोग दुनियावी ज़िंदगी को सबसे ज़्यादा अहमियत देते हैं और इसलिए उन्हें भगवान के बारे में सही मायने में पता नहीं होता।

भगवान का ध्यान करते हुए दुनियावी काम और समाज की ज़िम्मेदारियाँ पूरी करनी चाहिए , क्योंकि मौत का फ़रिश्ता – आपकी ज़िंदगी लंबी हो – हर दिन , एक के बाद एक , धरती के लोगों को छीन लेता है , और हमें किसी भी पल यह नश्वर घर छोड़ना पड़ सकता है।

हमें इस दुनिया में अपने काम साफ़ मन से करने चाहिए और अपने विचार भगवान से जोड़े रखने चाहिए।

मैं सबकी सेवा करने की कोशिश करता हूँ , लेकिन जब मैं अकेले में सोच -विचार करता हूँ , तो मैं किसी को भी अपने मन को खराब नहीं करने देता। दूसरी चीज़ें इंतज़ार कर सकती हैं , लेकिन हमें रोज़ भगवान से मिलना चाहिए , जिन्होंने हमें इस धरती पर हमारी ज़रूरत की हर चीज़ दी है।

जब जज साहब एक नाजुक मामले पर अपना आखिरी फैसला सुना रहे थे , जिसका मतलब किसी दूसरे इंसान की ज़िंदगी या मौत था , उसी समय वह उस दिन अपने साथ हुई घरेलू दिक्कतों के बारे में सोच रहे थे और परेशान थे क्योंकि घर पर उनका नियम लागू नहीं हो !रहा था

अगर ऐसा जज कोई गलत फैसला सुनाता है जिससे ध्यान की कमी की वजह से किसी बेगुनाह इंसान की मौत हो जाए , तो बदले में , उस पर सुप्रीम जज , सभी पापों के जज के सामने आरोप लगेगा और उसे सज़ा

मिलेगी : वह यूनिवर्सल कानून जिसमें कोई भेदभाव
नहीं होता और जिसमें भाई -भतीजावाद के लिए कोई जगह
नहीं है।

बहुत सारे लोग पैसे कमाने में नाकाम हैं और
बिज़नेस मैनेजमेंट में भी नाकाम हैं।
उनमें मामलों को समझने की समझ नहीं होती ,
क्योंकि जब वे अपने काम की जगह पर होते हैं , तो वे
अपने घर की परेशानियों के बारे में सोचते हैं , और
घर पर उनका दिमाग काम की चिंताओं में लगा रहता
है।
इसलिए , एक समय में एक से ज़्यादा चीज़ों पर
ध्यान नहीं देना चाहिए

***

एक बार की बात है , दिन के समय
मैं चेतना के कक्ष में आया
और धुनों की खिड़कियाँ खुल गईं
नज़ारे , खुशबू , स्वाद , स्पर्श
और मैंने सबसे कोमल धुन और सबसे सुंदर रंग
मांगे
ताकि वह आए और मेरे सामने झूमे और नाचे
कभी मैं हँसा और कभी मैं रोया
जब मेरी आँखों में आँसू आ जाते हैं
अनुभव के घाव मुझे पीड़ा देते हैं
इंद्रियों के द्वार बंद करो
और अनलिमिटेड स्पेस में एंटर करें
नींद और सपनों की दुनिया में
वहाँ मैं शांति और आराम से लेट जाता हूँ
अंधेरे की चादर के नीचे
जब मैं पर्याप्त आराम कर लूँ
नींद से , मैं एक और दरवाज़ा खोलता हूँ
और सपनों के कमरे में प्रवेश करें

[illegible]

***

अपने आप को अच्छे विचारों से घेरें
ये आइडिया आपकी मदद करेंगे
और करीब आते जा रहे हैं
परमेश्वर से ही सारी अच्छाई और खुशी मिलती है
सभी को शांति और प्यार

***

जनगणना में इकाई
उनकी अनोखी चेतना से : व्यक्तिगत सार
परमेश्वर ने जनगणना बनाई
वह गिनती करने की कोशिश करता है
एक बार फिर ब्रह्मांडीय एकता की ओर वापसी
जब तूफ़ान समुद्र की सतह पर आता है
यह अनगिनत लहरें पैदा करता है
जब तूफान थम जाता है
लहरें वापस समुद्र के बीच में गिरती हैं
सृष्टि की विविधता और विभिन्नता में
एक अंतर्निहित अव्यक्त इकाई है
जैसे सागर लहरों का सार है
परिवार के बारे में जागरूकता लोगों को एक -
दूसरे के करीब लाती है
देशों को एकजुट करने और उनका मार्गदर्शन
करने के लिए नेता होते हैं
ऐसे सामाजिक समूह हैं जो समान मुद्दे साझा
करते हैं
जब मनुष्य ईश्वर को पाता है
वह पाता है कि उसके अंदर सभी ताकतें एक हो गई
हैं
वह अपने मन को प्रकाशित करता है
उसकी चेतना में जीवन का एक नया दृष्टिकोण
उभरता है
जीवन मधुर हो जाता है
और आत्मा में शांति भर जाती है

और जीवन की परेशानियाँ बदल जाती हैं
किसी सपने जैसी चीज़ के लिए

***

जब साधक जीवन के स्कूल से ग्रेजुएट होता है
और उसके लिए ऊँचे लेवल पर जाने का समय आता है , तो
वह खुशी से झूम उठता है , यह महसूस करते हुए कि
उसने जीवन की लड़ाई में अच्छा किया है और भगवान
की कृपा पाई है , और उससे मिलने का पक्का यकीन रखता
है।
दुनिया के प्यारे के साथ , उसकी चाहत बढ़ती है ,
और वे चाहत आध्यात्मिक ईंधन में बदल जाती हैं जो
उसे आसानी से शांति , रोशनी और हमेशा नए होने वाले
आनंद की दुनिया में ले जाती है जिसका कोई अंत
नहीं है।

* * *

ईश्वर की दया की बारिश घमंड की ऊँची चोटियों
पर इकट्ठा नहीं होती , बल्कि विनम्रता की घाटियों
!में आसानी से बह जाती है
गुरु परमहंस ने उस तेज़ तरीके के बारे में
बताया जिससे भगवान की कृपा से हम दुनियावी धोखे
:के भ्रम से आज़ाद हो जाते हैं। उन्होंने कहा
इस दुनिया में हम मुसीबतों और दर्द के समंदर "
में डूबे हुए लगते हैं , इसलिए भगवान हमें इस
"डरावने बुरे सपने से जगाने के लिए हिलाते हैं।
उन्होंने एक शिष्य को प्रोत्साहित करते हुए
:कहा
जान लें कि आप जो कुछ भी चाहते हैं और उससे "
"भी ज़्यादा , भगवान में आपका इंतज़ार कर रहा है
उन्होंने एक छात्र से कहा जो बुरी आदतों में
:बुरी तरह फंसा हुआ लग रहा था

[illegible]

[illegible]

[illegible]

अपनी जागरूकता के क्षितिज का पता लगाने के
लिए
और अपनी आत्मा के रहस्यों की खोज कर रहा हूँ
स्थिरता का अर्थ
शांति का मतलब है शांत विचार
शरीर को शांत करना और उसकी ज़रूरतों को
कंट्रोल करना
जो भी ऐसा कर पाएगा , उसे ताज़गी भरी शांति का
अनुभव होगा
उसे शानदार दुनिया से शानदार लहरें और
इंप्रेशन महसूस होंगे
और जो कोई भी शांति में गहराई से उतरता है , तो
वह अपने भीतर परमेश्वर के राज्य को खोज लेगा
जब तक कोई व्यक्ति सड़क पर चल रहा है
उसके समय का हर पल बहुत कीमती है
हम इस ज़मीन (पैसेज हाउस) पर थोड़े समय के लिए
हैं
सब कुछ क्षणिक है , लेकिन ईश्वर की अनुभूति
शाश्वत है
इसे दिल और आत्मा से कोई मिटा नहीं सकता
हमें इस दुनिया के लालच में नहीं पड़ना चाहिए
हमें हमारे सबसे बड़े मकसद और सबसे ऊंचे
लक्ष्य : भगवान से दूर करके
ईश्वर को जानना संभव है
हमें ब्रह्मांडों के मालिक को खोजना होगा
जिसके प्रकाश से तारे टिमटिमाते हैं
और उसकी शक्ति से दिल धड़कते हैं
हमें उसे शांति के मंदिर में खोजना चाहिए
जब हम ईश्वर को तड़प और लालसा के साथ पुकारते
हैं
और जब हम उसके बारे में जलती हुई लालसा के साथ
सोचते हैं

धोखे के भयंकर हमलों का जवाब दें और उन्हें पीछे हटाएँ

जब तक कोई इंसान गुस्से, जलन और जलन का शिकार है, तब तक वह आज़ाद नहीं है। उसे अपनी भावनाओं और कामों का मालिक बनना होगा, और खुद को नुकसान पहुंचाने वाली आदतों, बेकाबू जुनून और गलत इच्छाओं से आज़ाद करना होगा।

अगर आप खुद से पूरी तरह ईमानदार हैं, तो समझदारी आपकी सोच को सपोर्ट करेगी, सही होना आपके फैसले को गाइड करेगा, और समझ आपके दिमाग को रोशन करेगी।

अज्ञानता से किए गए पिछले कामों के बीजों को सोच-विचार और ज्ञान की आग में "भूनना" चाहिए ताकि वे दोबारा उगने और बढ़ने में नाकाम हो जाएं। धोखे के भयानक हमलों को रोकने और नाकाम करने का यही तरीका है।

दुनिया का भ्रम - या शैतान - इंसान को झूठे वादों और लुभावने लालच से धोखा देता है ताकि वह शारीरिक सुखों की मृगतृष्णा का पीछा करे और उसकी काबिलियत को कंट्रोल करता है क्योंकि वह उससे दुनियावी खुशी का वादा करता है जिसकी कोई असलियत नहीं है, और इस तरह उसे सच्ची खुशी का स्वाद चखने से रोकने की पूरी कोशिश करता है जो आत्मा के बगीचों में बहुत ज़्यादा मौजूद है।

समझदार लोग सच और भ्रम के बीच का फ़र्क जानते हैं और समझने में माहिर होते हैं। जैसे-जैसे वे सोच-विचार में गहराई तक जाते हैं, उन्हें अपनी मर्ज़ी की अहमियत और सही काम करने और नुकसानदायक और बुरे नतीजों वाले कामों से बचने के लिए अपनी मर्ज़ी का इस्तेमाल करने की ज़रूरत का अच्छी तरह एहसास होता है।

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]
[illegible]
[illegible]

ऐसे विचार अपने मालिक को फ्रस्ट्रेशन, उदासी, डिप्रेशन और निराशा से भर देते हैं, जिससे उसकी हालत खराब हो जाती है और उसकी स्थिति धीरे-धीरे बिगड़ती जाती है, और वह जिसे अपनी किस्मत और नियति समझता है, उसके आगे हार मान लेता है।
कोई भी तब तक नहीं हारा है जब तक वह हार को
पक्का न मान ले, और अगर वह हार जाता है, तो गलती तरीके या कानून में नहीं, बल्कि उस व्यक्ति में है जिसने कानून का गलत इस्तेमाल किया।
जब हम कुछ करने का पक्का इरादा कर लेते हैं और हमें अपने इरादों की पवित्रता और अपने फैसले के सही होने का यकीन होता है, तो हम डर को एक तरफ रख देते हैं और हालात से नहीं डरते या उन हालातों से जुड़ी पाबंदियों और सीमाओं पर ध्यान नहीं देते। आपकी ज़रूरत क्या है? क्या यह फेम है? या
पर्सनल मैग्नेटिज्म? या पावर? या सिक्योरिटी? या ?हेल्थ? या खुशी? या शांति
अगर आप जानते हैं कि आप क्या चाहते हैं, और
अगर आप जानते हैं कि जो आप चाहते हैं उसे कैसे पाना है, और अगर आप अपने अंदर और अपने आस-पास हर सही और जायज़ तरीके का इस्तेमाल करने के लिए तैयार हैं, और अगर आप खुद से एक वादा करते हैं और पक्का इरादा करते हैं कि आप हार नहीं मानेंगे, तो आप जो पाना चाहते हैं वह आपका है, और जो आप चाहते हैं उसे पाने में खुशी मनाएं।
जब गुरु परमहंस से आत्म-ज्ञान को परिभाषित
:करने के लिए कहा गया, तो उन्होंने कहा
खुद को जानना, शरीर, मन और आत्मा के साथ यह" एहसास है कि हम भगवान के पूरे वजूद के साथ एक हैं। हम न सिर्फ़ उस वजूद के करीब हैं, बल्कि भगवान का पूरा वजूद हमारा भी पूरा वजूद है, और हम अभी भी उनके उतने ही करीब हैं जितने किसी और समय होंगे।

हमें बस उनके बारे में अपनी जानकारी को बेहतर
"बनाना है।
उन्होंने कहा : "छोटे -छोटे कामों को पूरा करने
में ईमानदारी हमें उन मुश्किल फैसलों पर डटे रहने
के लिए मज़बूत बनाती है , जिन्हें ज़िंदगी एक दिन
"हमें लेने के लिए मजबूर करेगी।
उन्होंने कहा : “तीन तरह के आध्यात्मिक शिष्य
होते हैं : विश्वासी जो पूजा की जगहों पर जाते हैं
और सिर्फ़ उसी से खुश रहते हैं … विश्वासी जो
ईमानदारी और सच्चाई की ज़िंदगी पसंद करते हैं
लेकिन भगवान को जानने के लिए ज़रूरी कोशिश नहीं
करते … और विश्वासी जो भगवान में अपने असली रूप
”को खोजने का पक्का इरादा रखते हैं।
उन्होंने कहा : “भगवान अपने भक्तों की हर
ज़रूरत जल्दी पूरी करते हैं क्योंकि उन्होंने
खुद को उन मतलबी इरादों से आज़ाद कर लिया है जो
कोशिशों को नाकाम कर देते हैं और उम्मीदों को
”तोड़ देते हैं
पहाड़ों की गहराई और शांत आसमान में , अपनी
आत्मा की गहराई में और शांति की गुफा में , मैं
भगवान की मौजूदगी और उनके हमेशा रहने वाले आनंद
को महसूस करता हूँ।
और मैं इसके शुद्ध झरनों से पानी पीऊंगा जो
कभी बंद नहीं होते और हमेशा के लिए सूखते नहीं
हैं। मैं भगवान के चिंतन और मनन के सागर में
गहराई तक डूब जाऊंगा।
जब तक मुझे ज्ञान और दिव्य आनंद के मोती नहीं
मिल जाते
हे प्रभु , मुझे उदार आत्मा प्रदान करो
जो मेरे पास है उसे दूसरों के साथ साझा करना
और मुझे अपने मन की शांत झील में देखने में
मदद करें

* * *

[illegible]

ईश्वर ब्रह्मांडीय स्थिरता है
जिसमें सभी चीजें प्रतिबिंबित होती हैं
इससे सभी प्रबुद्ध विचार निकलते हैं
इसलिए मैं शांति का अभ्यास करने की कोशिश करूंगा
ताकि मैं उसकी खुशनुमा मौजूदगी महसूस कर सकूँ
मुझे पता है कि भगवान सुन रहे हैं
मेरी चाहत की हर फुसफुसाहट के लिए
यह सार्वभौमिक प्रेम है
दिव्य प्रेम के माध्यम से
मुझे यहां ढूंढा जा सकता है
प्रेम के माध्यम से साधक ईश्वर के करीब आता है
वह आनंद के पवित्र झरनों से पीता है
प्रभु मेरी मदद करें
मेरे शरीर को चार्ज करने के लिए
आपका कॉस्मिक कार्ड
और मन को ठीक करने के लिए
ध्यान और आशावाद के साथ
और आत्मा को चंगा करो
चिंतन से पैदा हुई आध्यात्मिक समझ के ज़रिए
हे प्रभु , हमें एहसास हो
कि इंद्रियजन्य सुख सतही और अल्पकालिक होते हैं
जबकि आत्मा का आनंद
यह असली है और लगातार नया होता रहता है
भगवान सिर्फ़ एक शब्द नहीं है जिसे हम बोलते हैं
बल्कि , यह जीवन का सार और अस्तित्व का रहस्य है

[illegible]
[illegible]
[illegible]

माहौल मुझे भ्रम और धोखे से ज़हर देता है, तो मैं इसे एक बेहतर माहौल में बदल दूँगा।

दोस्ती बनाए रखने का राज़

एक छात्र ने गुरु परमहंस से कहा: "गुरुजी, "मुझे अपनी दोस्ती बनाए रखना मुश्किल लगता है।

:टीचर ने जवाब दिया

अपने साथी ध्यान से चुनें। उनके साथ दोस्ताना और वफ़ादार रहें, लेकिन हमेशा कुछ दूरी बनाए रखें।

आपसी सम्मान को अपने और उनके बीच की कड़ी बनने दें, और उनके साथ शिष्टाचार की हदें पार न करें।

दूसरों के साथ घुलना-मिलना आसान है, लेकिन अगर आप उनका प्यार और सम्मान बनाए रखना चाहते हैं, तो आपको यह सलाह माननी चाहिए।

जो कोई भी अपनी आत्मा के चुंबक को गहरी एकाग्रता के साथ ब्रह्मांडीय चुंबक पर रगड़ता है, वह उस चुंबक का हिस्सा बन जाता है, उसके गुण प्राप्त करता है, और अपने लिए वह सब कुछ लाता है जो अच्छा और सही है।

आत्म अभिपुष्टियों

मैं अपनी कॉन्संट्रेशन और मेडिटेशन स्किल्स को बेहतर बनाऊँगा, काम की किताबें और अच्छी चीज़ें पढ़ूँगा, और दूसरे लोगों की भावनाओं का ज़्यादा ध्यान रखूँगा।

मैं उन सभी अच्छी चीज़ों की कद्र करूँगा जो भगवान ने मुझे दी हैं और मैं मुश्किल हालात का इंतज़ार नहीं करूँगा जो मुझे उन बहुत से आशीर्वादों को याद दिलाएँ जो भगवान ने मुझे दिए हैं।

परमहंस योगानंद
साइंस और आर्ट की हर ब्रांच में इंसान जो भी ज्ञान पाना चाहता है, जिसमें एटम के राज़ भी शामिल हैं।
ब्रह्मांड और मानव जाति का इतिहास, सभी वाइब्रेशन के रूप में ईथर में मौजूद हैं
ये वाइब्रेशन हमें घेरे रहते हैं, और इन तक
सीधे पहुंचने का एक तरीका है। यह आत्मा की समझ के ज़रिए है।
यह लॉजिक का युग है। हर अनुभव को समझने के लिए उसे ध्यान से और समझदारी से जांचना चाहिए।
और इसके कंटेंट को समझकर, भ्रम की रुकावट को
दूर किया जा सकता है। हर चीज़ का एक कारण होता है, और एनालिसिस के इस युग में,
हमें उस समझ को पाने के लिए काम करना चाहिए
मैं मंत्रोच्चार करके आध्यात्मिक आनंद की स्थिति में जा सकता हूँ:
"भगवान, भगवान, भगवान"
मैं ध्यान के ज़रिए उस अवस्था में जा सकता
हूँ
या किसी सुंदर प्राकृतिक नज़ारे को देखकर
या फिर उस चेहरे को देखकर जो ईश्वर के प्रकाश
और प्रेम से चमकता है
* * *

हम जो जानते हैं उसे समझकर और उसका आनंद लेकर उसका उपभोग करते हैं फिर हम अज्ञात की खोज करने लगते हैं क्योंकि ज्ञात नहीं
इससे हमें हमेशा के लिए संतुष्टि मिलती है।
अगर इससे हमें वह संतुष्टि मिलती, तो हम इतने लंबे समय तक इस धरती पर नहीं रहते।

भविष्य के लिए कोई विज़न रखे बिना, सुधार की कोशिश किए बिना, और कुछ नया करने की पहल किए बिना, जो पता है उसी से लगातार खुश रहना।
तर्क करने और समझाने की प्रेरणा के बिना,
मानव जाति में ठहराव और जड़ता आ जाएगी, और नतीजतन, विलुप्ति हो जाएगी।
और लुप्त हो रहा है
* * *

जब तक हम सुरक्षित किनारे पर नहीं पहुँचते, यहाँ जीवन बंजर और अस्त-व्यस्त लगता है
हमें अपनी उम्मीदें कुछ समय के लिए दुनियावी लक्ष्यों और कमज़ोर चीज़ों पर नहीं रखनी चाहिए ऐसे हल्के-फुल्के लगाव अनजाने में हमें
हमारे आखिरी लक्ष्य से दूर कर देते हैं
ठीक वैसे ही जैसे यह हमें हमारे असली रूप से
दूर भी करता है
मधुमक्खी कड़ी मेहनत करती है और मुश्किल समय
के लिए तैयारी करती है और जब सर्दी आती है, तो वह वसंत की फसल से जमा की गई चीज़ों का आनंद लेती है। और गर्मी
इसलिए, हमें यह सीखना चाहिए कि ईश्वरीय शांति
का शहद कैसे इकट्ठा करें और मुश्किल हालात का सामना करने की क्षमता कैसे हासिल करें।
हम जीवन में उनका सामना करते हैं
* * *

इस चंचल दुनिया में
यह जोखिम और अनिश्चितता से भरा है
तुम बहुत अकेला महसूस करते हो, सिर्फ़ भगवान
ही तुम्हें नहीं छोड़ेगा
आपकी उम्मीदें निराश नहीं होंगी
हे प्रभु, मुझे आशीर्वाद दो

आध्यात्मिक शक्ति और सफलता के बीजों को
पोषित करना
मेरे भीतर छिपा हुआ
और ताकि मैं इसका इस्तेमाल इस तरह कर सकूँ जो आपको अच्छा लगे
* * *

समय-समय पर, इंसान को सब कुछ पीछे छोड़कर खुद
के साथ अकेले रहना चाहिए, ताकि वह मकसद के बारे में सोच सके।
ज़िंदगी
ज़्यादातर लोग परंपराओं और पैटर्न की धारा
में बहते रहते हैं; असल में, उन्होंने कभी अपनी ज़िंदगी सही मायने में जी ही नहीं है।
वे दुनिया की ज़िंदगी जीते हैं तो उन्होंने क्या हासिल किया है, और वे कहाँ पहुँच गए हैं? इसलिए, शांति पाने के लिए इंसान के लिए यह समझदारी है कि वह कभी-कभी रोज़ के कामों और "ड्यूटीज़" से खुद को दूर कर ले।
उसका मन उथल-पुथल में है, और वह खुद को समझने
और वह लक्ष्य तय करने की कोशिश कर रहा है जिसे वह पाना चाहता है।
* * *

जो कोई भगवान से प्यार करता है, और इसलिए सबसे प्यार करता है, इसका मतलब यह नहीं है कि वह दूसरों की गलतियों और कमियों से भी प्यार करता है।
जो भगवान से प्यार करता है, वह उनके नियमों पर पक्का रहता है। जब मुझे एहसास हुआ कि मेरे काम भगवान को समर्पित हैं, तो यह एहसास गायब हो गया कि मेरी सोच गलत हो सकती है।
जब मैं गलत होता हूँ तो मुझे सुधारा जाता है, लेकिन जब मैं सही होता हूँ तो मैं उसे नहीं छोड़ता।

आंतरिक भावना
वह एहसास किसी इमोशन से पैदा नहीं होता बल्कि सच्चाई से आता है, और इसलिए यह मेरे यकीन को मज़बूत करता है और मुझे मेरे फ़ैसले पर अडिग बनाता है।
जब तक कोई इंसान अपनी खुशहाली में दूसरों की भलाई को शामिल नहीं करता, तब तक उसे आरामदायक ज़िंदगी का मतलब नहीं पता चलेगा।
मेरा मतलब है दूसरों की मदद करने की सच्ची इच्छा ताकि वे अपनी मदद खुद कर सकें। तब आपको एक कभी न खत्म होने वाला ज़रिया मिलेगा।
अच्छे कर्म आपके जीवन में काम आते हैं
आप चाहे किसी भी हालात से गुज़र रहे हों, वह कानून हमेशा आपके लिए काम करेगा और आपको वह सब कुछ देगा जिसकी आपको ज़रूरत है।
* * *

आध्यात्मिक मार्ग पर गहरी ईमानदारी ज़रूरी
है क्योंकि पवित्रता और सच्चाई में आत्मा की सुबह होती है
* * *

जब आप किसी ऐसे व्यक्ति के करीब होते हैं
जिसे आप प्यार करते हैं, तो आप उसके विचारों को महसूस कर सकते हैं, लेकिन आप दूर बैठे किसी व्यक्ति के विचारों को महसूस नहीं कर सकते।
यह आपकी पहुंच से बाहर है, जब तक कि आपके पास
एक सोफिस्टिकेटेड सेंसरी फील्ड न हो।
जो लोग रेगुलर कॉन्संट्रेशन और मेडिटेशन टेक्नीक की प्रैक्टिस करते हैं, वे ज़्यादा शांत महसूस करते हैं और इसके नतीजे में उनके विचार ज़्यादा बेहतर हो जाते हैं।

अपनी साइंटिफिक प्रैक्टिस की वजह से, वे बहुत दूर से भी दूसरों के विचारों और इरादों को समझ सकते हैं।
!
वह खाली हाथ लौट आया
मास्टर परमहंस की शिक्षाओं पर आधारित एक
कहानी
जब एक राजा की बेटी शादी की उम्र की हुई, तो
उसके पिता, राजा ने एक शर्त रखी कि जो कोई भी उससे शादी करना चाहे, उसे
इसकी उपलब्धि यह थी कि प्रत्येक संभावित
प्रेमी किसी को बताए बिना कुछ चुरा लेगा
तय दिन, वक्ता सभी दिशाओं से आए, अपने साथ अलग-अलग तरह की लूट का सामान लाए, हर कोई नारे लगा रहा था
इनमें शर्त पूरी करके लक्ष्य पाने की उम्मीद
भी शामिल है
तभी एक नौजवान आया, जिसका कोई नाम नहीं था और उसने राजा से कहा:
"महाराज, आपने जो मांगा है, वह हासिल करना नामुमकिन है, क्योंकि अगर मैं कुछ चुरा लूँ और दुनिया में किसी को मेरे काम के बारे में पता न चले, लेकिन
लेकिन, मुझे इसके बारे में पता चल जाएगा, और
यह कुछ ऐसा है जो मैं नहीं कर सकता।
राजा उस युवक की बात से बहुत खुश हुआ और उसने उत्तर दिया:
"तुम ही मेरी बेटी के लायक हो, क्योंकि तुमने शर्त पूरी कर दी है और तुम मेरे दामाद और वारिस बनने के लायक हो।"
* * *

अधिकार जताना उल्टा असर करता है। जब एक पति- पत्नी दूसरे को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं, तो यह सेल्फ-कंट्रोल की कमी का संकेत है।
प्यार
लेकिन जब वे अपने प्यार का इज़हार सच्ची, दोस्ताना देखभाल, भावनाओं का ध्यान रखते हुए, और दूसरे को खुश करने की सच्ची इच्छा के साथ करते हैं
प्यार एक बेहतरीन क्वालिटी हासिल कर लेता है,
और ऐसे रिश्ते में हमें दिव्य प्रेम की झलक मिलती है।
* * *

भगवान तक पहुँचने का रास्ता सबसे आसान और सरल है, फिर भी बहुत कम लोग रस्मों के बावजूद उस पर चलते हैं
और कई औपचारिकताएँ
बेहतर है कि हम अपना दिल भगवान की ओर मोड़ें
और उनसे वह मांगें जो हमारे लिए सबसे अच्छा और सबसे लंबे समय तक चलने वाला हो।
असल में, भगवान हमारा इंतज़ार कर रहे हैं क्योंकि वह हमें बुरी जगहों और खतरनाक जालों से दूर रखना चाहते हैं।
वह चाहता है कि हम उसके साथ अपने दिल और दिमाग में रहें क्योंकि इस दुनिया की सस्ती चीज़ें इंसान की चाहत को पूरा नहीं कर सकतीं या रूहानी खालीपन को नहीं भर सकतीं।
वह जो वह अंदर से महसूस करता है
भगवान हमसे लगातार बात करते हैं, लेकिन कुछ
ही लोग उनकी आवाज़ सुनते हैं
वह शांत आवाज़ अक्सर शोरगुल वाले विचारों और साफ़ इच्छाओं के शोर में डूब जाती है

लेकिन जब विचार शांत हो जाते हैं और इच्छाएं शांत हो जाती हैं, तो हम भगवान की आवाज़ साफ़ सुनते हैं, भले ही वह शांत और धीमी हो।
सच में, भगवान इंसानियत की मदद के लिए सब कुछ करते हैं; वह दरवाज़े खोलते हैं और रास्ते रोशन करते हैं ताकि हम देख सकें कि हमें कहाँ कदम रखना चाहिए।
वह लड़खड़ाता है, लेकिन उसका पैर नहीं
फिसलता; हालाँकि, ज़्यादातर लोगों को यह बात पता नहीं होती।
* * *

एक खोया हुआ दिन वह दिन है जो परमेश्वर के
बारे में सोचे बिना और उसे खुश करने वाली चीज़ों की तलाश किए बिना बीत जाता है
* * *

प्यार अनगिनत झरनों से लगातार बहने वाला
झरना है और जब दिल के दरवाज़े गलत व्यवहार से बंद हो जाते हैं
हम इसे दूसरे दिल से भरपूर मात्रा में बहते
हुए देखते हैं लेकिन यह सोचना कि प्यार किसी भी दिल में मर जाता है
यह प्रेम की सार्वभौमिक प्रकृति की अज्ञानता
है
गलत कामों से प्यार के रास्ते बंद नहीं होने चाहिए
और तब कोई दिव्य प्रेम का शुद्ध जल पी सकता है सभी अच्छे दिलों से प्रवाह
* * *

जिन लोगों की उंगली कट जाती है, उन्हें अक्सर ऐसा लगता है कि वह अभी भी वहीं है और हर कोई जिसने अपना अंग खो दिया है
यह एहसास जाना जाता है

शरीर के हर अंग का एक छिपा हुआ, अलौकिक
प्रतिरूप या प्रतिरूप होता है। भौतिक हृदय के पीछे एक छिपा हुआ हृदय होता है।
इसके बिना, दिखने वाला दिल धड़क नहीं पाएगा मनुष्य में देखने, सुनने, दिमाग, हड्डियाँ और ईथरियल नर्व जैसे अदृश्य अंग होते हैं। ये अंग हैं:
रोशनी और एक्टिविटी के टिशू के तौर पर, वे अदृश्य इंसान का प्लेनेटरी शरीर बनाते हैं। ग्रहीय या ईथरिक शरीर दिखने वाले फिजिकल
शरीर से बहुत मिलता-जुलता है। फर्क यह है कि इसका चमकदार, प्राणमय रूप
बहुत अच्छा
* * *

जब किसी व्यक्ति को यकीन हो जाता है कि उसके
पास खुद का राज है, तो उसकी जीत एक पक्के शासक की जीत से भी बड़ी होती है, क्योंकि यह एक जीत है
वह अंतरात्मा की अदालत के सामने मज़बूती से खड़ा है
विचार जूरी हैं और मनुष्य डिफेंडेंट है
एक इंसान को हर दिन खुद को ज़िम्मेदार ठहराना चाहिए, और वे पाएंगे कि जितना ज़्यादा उनका ज़मीर उन्हें सज़ा देगा, उतना ही वे खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करेंगे।
किसी का नज़रिया जितना ज़्यादा पॉज़िटिव, ईमानदार और सीधा होगा, वह ज़िंदगी में उतना ही सफल और विजयी होगा।
* * *

जो लोग कॉस्मिक चेतना की गहराई से खोज करते
हैं, उनमें अपने आप बेहतर आध्यात्मिक क्षमताएं और ताकतों पर कंट्रोल आ जाता है।

स्वाभाविक है लेकिन कोई भी व्यक्ति जिसने ईश्वर की सच्ची जागरूकता प्राप्त कर ली है, बिना बुद्धि या ज्ञान के अपनी शक्तियों का उपयोग शेखी बघारने और दिखावे के लिए करता है
उचित बनो
समझदार लोग समझते हैं कि भगवान ही इस दुनिया में हैं और वे विनम्रता से उन अनोखे तोहफ़ों का श्रेय उन्हें देते हैं जो उन्होंने दिए हैं। उन्हें यह करना ही होगा
क्या अस्तित्व में मौजूद हर चीज़ चमत्कार
नहीं है? और क्या इंसान भी, सिर्फ़ अपने अस्तित्व की वजह से, चमत्कार नहीं है?
अगर इंसान भगवान के बनाए सभी अजूबों से खुश नहीं हैं, तो संत और क्यों करें?
चमत्कार?
भगवान के नेक संत तब तक कुछ नहीं करते जब तक भगवान उनसे ऐसा करने के लिए न कहें, और इसके पीछे रहस्यमयी और मुश्किल वजहें होती हैं।
कभी-कभी समझ ही ज़रूरी होती है
* * *

जब हमें एहसास होता है कि हमें जिन काबिलियत
की ज़रूरत है, चाहे वो सोचने, बोलने, महसूस करने या काम करने के लिए हो, वो सब भगवान से आती हैं, और वह हमेशा हमारे साथ रहते हैं, हमें प्रेरित करते हैं और मार्गदर्शन देते हैं, और हम मानसिक तनाव से तुरंत मुक्ति पा लेते हैं।
इस एहसास के साथ खुशी की झलक आती है, और कभी-
कभी एक गहरा, तुरंत दूर करने वाला ज्ञान व्यक्ति के अंदर भर जाता है।
भय के विचार

भगवान की शक्ति समुद्र की तरह है, जो उमड़ती रहती है, दिल को साफ करने की प्रक्रिया में बहती है, और सभी भ्रामक बाधाओं को दूर करती है। संदेह, घबराहट और डर में
इंसान सोचता है कि वह सिर्फ़ एक शरीर है और
कुछ नहीं, लेकिन यह एक भ्रम है जिसे इंसान अपने असली रूप को छूकर दूर कर सकता है।
मेडिटेशन से आध्यात्मिकता तब आपको एहसास होगा कि शरीर समुद्र की सतह पर तैरता हुआ एक्टिविटी का एक बुलबुला है।
ब्रह्मांडीय
* * *

जिस सागर से लहरें निकलती हैं, उसके बिना
लहरें नहीं होतीं
इसलिए, हमें उस दिव्य सागर को पहचानना और
छूना चाहिए जो उससे निकलने वाली हमारी ज़िंदगी की लहरों को सहारा देता है।
* * *

विचार बिजली की तरह एक शक्ति है, और मनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ विचार और सोचने के तरीके से संबंधित हैं
बिजली फायदेमंद भी है और नुकसानदायक भी। जो
कोई भी इसका सही इस्तेमाल करना जानता है, वह इसे अपने काम में लगाता है, नहीं तो इससे उसे करंट लग सकता है।
इसी तरह, अगर किसी के विचार सही दिशा में हों,
तो वे अपने मालिक को खुशी देते हैं; नहीं तो, वे उसे नुकसान पहुंचाते हैं।
मुश्किल
सोच एक जंगली घोड़े की तरह है, फिर भी इसे
काबू में करना नामुमकिन नहीं है, और पॉज़िटिव सोच इसे कंट्रोल करने का एक तरीका है।

विचार से
अच्छी सोच एक करीबी दोस्त है, और खराब सोच एक स्थायी दुश्मन है
अच्छी सोच शांति और सुरक्षा लाती है, जबकि
गलत सोच जानलेवा तीर छोड़ती है जो अपने मालिक पर दोगुना असर करते हैं।
कहते हैं कि कर्म के अनुसार ही फल मिलता है
जब तक कोई अच्छे इरादे भेजता है, उसके विचार मशालों में बदल जाएंगे जो आत्मा के कमरों को रोशन करेंगे और अंधेरे को दूर करेंगे।
तब उसे गहरी राहत महसूस होती है
उसकी आँखों में संतोष की मुस्कान थी!
* * *

हे प्रभु, हमें आशीर्वाद दें
ताकि हम एक दूसरे के लिए अपने दिल खोल सकें
आइए अपने इरादे साफ़ करें
शायद हम आपकी सुरक्षा और देखभाल के हकदार
हैं। अपने आप को अंदर और बाहर प्रकट करें। आइए हम आपका पवित्र नाम गाएं। अपने पवित्र प्रकाश से अज्ञानता के अंधेरे को दूर करें। हमारे मन से उदासी को दूर करें।
आपकी उपस्थिति के उज्ज्वल, विस्तृत प्रकाश
के साथ
सच्चे दिलों से एकजुट होकर
और हमारी सामंजस्यपूर्ण आत्माओं की लालसा
हम आपके सामने झुककर आपकी मदद और मार्गदर्शन मांगते हैं
और हमारी आत्मा में आपकी मौजूदगी का लगातार एहसास, हम आपको अपना सारा प्यार, सम्मान और चाहत देते हैं।
क्योंकि आप हमारे प्रिय हैं और इस ब्रह्मांड में हमारे पास सब कुछ है

भगवान ने हमें आध्यात्मिक नियम दिए हैं
जिन्हें "आज्ञाएँ" कहा जाता है। लेकिन इन आज्ञाओं का हर दिन और हर जगह उल्लंघन और उल्लंघन किया जाता है।
जगह
जब तक लोग इसका आध्यात्मिक मतलब नहीं
समझेंगे, वे हमेशा इसके बारे में शिकायत करते रहेंगे और इससे दूर रहेंगे।
ये आज्ञाएँ हमेशा रहने वाले आचार संहिता हैं जिन्हें सभी अब्राहमिक धर्मों ने समर्थन दिया है। हालाँकि, अक्सर इन ग्रंथों का मतलब नहीं निकाला जाता है।
इन आज्ञाओं का मनोवैज्ञानिक पहलू और उन्हें लागू करने से जुड़े फ़ायदे
लोग पूजा की जगहों पर तो इसे मान लेते हैं,
लेकिन उन जगहों के बाहर वैसा नहीं करते, और इसे यह कहकर सही ठहराते हैं कि
ये फ़ैसले अव्यावहारिक, बेतुके हैं और समय के हिसाब से सही नहीं हैं।
हालाँकि, उन आज्ञाओं का उल्लंघन ही दुनिया
में सभी दुखों का मुख्य कारण है।
किसी व्यक्ति को दूसरों के अधिकारों का
उल्लंघन नहीं करना चाहिए, न ही उनकी ज़मीन, शांति, प्यार या सम्मान छीनना चाहिए।
या उनकी कोई भी मूर्त और अमूर्त संपत्ति
अगर आपको वो लेने की इच्छा नहीं है जो आपका
नहीं है, तो जो आपको चाहिए या जो आप चाहते हैं वो आपके पास आ जाएगा।
चोरी की शुरुआत सबसे पहले मन में होती है जब कोई व्यक्ति दूसरों से ईर्ष्या करने लगता है मन से बुरी इच्छाओं के बीज निकाल देने चाहिए

आध्यात्मिक भलाई ही वह रास्ता है जिससे
इंसान अपने आप खुशहाली को अपनी ओर खींचेगा और सभी दिशाओं से आशीर्वाद उसकी ओर बहेगा।
वह जानता है और वह नहीं जानता
यह एक अचूक ईश्वरीय नियम है लेकिन चोर और स्वार्थी लोग अपना जीवन भौतिक संपत्ति के पीछे भागते हुए बिता देते हैं, उनकी नज़र हमेशा दूसरों के पास क्या है, भले ही उनके खजाने सोने से भरे हों
जब तक भौतिक स्वार्थ को नहीं छोड़ा जाता,
दुनिया खुशी नहीं जान सकती
***

अगर आप भगवान से प्यार करते हैं और उनकी
मौजूदगी का अनुभव करना चाहते हैं, तो आपको अपने मन और शरीर को उनकी शांति में डुबो देना चाहिए, और वह आप पर मुस्कुराएंगे।
आपकी ज़िंदगी कई तरह से बेहतर हो रही है
शांत इंसान शायद ही कभी गलती करता है, और वहीं सफल होता है जहाँ हज़ारों दूसरे फेल हो जाते हैं जो लोग भगवान के बारे में नहीं सोचते या उनकी परवाह नहीं करते, वे उदास और दुखी हो जाते हैं; वे चिड़चिड़े हो जाते हैं और मशीन जैसे बन जाते हैं। एनिमेटेड
ज्ञान और शांति का सूरज शांति के आसमान में उगेगा और जब तक आप कोशिश करते रहेंगे, तब तक वह अपनी ठीक करने वाली किरणों से आपको नहलाएगा। आध्यात्मिक रूप से, और अपने दिल में परमेश्वर
को पहला स्थान दें
* * *

किसी व्यक्ति को दूसरों के अधिकारों का
उल्लंघन नहीं करना चाहिए, न ही उनकी ज़मीन, शांति, प्यार या सम्मान छीनना चाहिए।

या उनकी कोई भी मूर्त और अमूर्त संपत्ति
अगर आपको वो लेने की इच्छा नहीं है जो आपका नहीं है, तो जो आपको चाहिए या जो आप चाहते हैं वो आपके पास आ जाएगा।
चोरी की शुरुआत सबसे पहले मन में होती है जब
कोई व्यक्ति दूसरों से ईर्ष्या करने लगता है
मन से बुरी इच्छाओं के बीज निकाल देने चाहिए आध्यात्मिक भलाई ही वह रास्ता है जिससे
इंसान अपने आप खुशहाली को अपनी ओर खींचेगा और सभी दिशाओं से आशीर्वाद उसकी ओर बहेगा।
वह जानता है और वह नहीं जानता
यह एक अचूक ईश्वरीय नियम है लेकिन चोर और स्वार्थी लोग अपना जीवन भौतिक संपत्ति के पीछे भागते हुए बिता देते हैं, उनकी नज़र हमेशा दूसरों के पास क्या है, भले ही उनके खजाने सोने से भरे हों
जब तक भौतिक स्वार्थ को नहीं छोड़ा जाता, दुनिया खुशी नहीं जान सकती
* * *

हे प्रभो
मेरे प्रिय की पतली मोमबत्ती की रोशनी में
अपनी सुनहरी किताब पढ़ें
मेरी आत्मा की तिजोरी में रखवाला
युगों और कालों में
हे परमेश्वर, तेरा पवित्र प्रेम था, और हमेशा रहेगा।
शांति की अदृश्य मोमबत्ती
जो मेरे अंधकार को दूर करता है
और तुम मुझे गुप्त लाइनें दिखाते हो
मेरे दिल के पन्नों पर लिखा है
* * *

मेरे मन के पात्र को अपने दिव्य ज्ञान से भर
दो
मेरी भावनाओं की बोतल को अपनी दया से भर दो
मेरी आत्मा की टोकरी को अपने धन्य ज्ञान के फलों से भर दो
मेरे जीवन के बर्तन को अपने प्यार से भरने के लिए इस्तेमाल करें
और इसे दूसरों की आत्माओं में डाल दो मेरी जागरूकता हर जगह बहने दो
आपके महान अस्तित्व में विलीन होने के लिए
ये हैं मेरे प्यार की सुबह की किरणें
तुम्हारे लिए तड़प मेरे टूटे दिल की दरारों
से निकलती है
अस्तित्व पर चमकते तुम्हारे प्यार के सूरज
से मिलने के लिए
और आपके चमकते प्यार के लिए धन्यवाद
मेरा अंधेरा रोशनी और शांति में बदल गया है
* * *

हे टिमटिमाते तारे
और सामंजस्यपूर्ण विचारों का कानाफूसी करने वाला
और प्रेमी एक दयालु हृदय से आता है
मैं तुम्हारे प्यार के अलावा कुछ नहीं
मांगता
क्योंकि तुमसे प्यार करना मेरा अधिकार और कर्तव्य है
तुम मेरी ज़िंदगी में पहली प्राथमिकता हो
और मेरे तड़पते दिल में पहली चाहत तुम्हारे लिए है
मुझे अपनी खुशी तुम्हारे ज़रिए मिली
और आपको खुश करना मेरे जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धि है

दिव्य प्रेम के भजन से
* * *

जब कोई व्यक्ति अपने मेंटल वायरलेस डिवाइस
को ठीक कर लेता है, तो वह विचारों के मैसेज भेज और पा सकता है।
दिमागी उथल-पुथल, तेज़ भावनाएं, और इंद्रियों
के कंट्रोल और उनकी मांगों के आगे झुक जाना, ये सभी चीज़ें नुकसानदायक हैं।
यह बिना किसी तार के मन को शांत करता है, जबकि गहरी शांति, शांति, दिमागी ध्यान और शारीरिक कसरत, सही तालमेल पाने के लिए ज़रूरी चीज़ें हैं।

जैसे आवाज़ें ईथर में घूमती हैं, वैसे ही
हमारे विचार भी कॉस्मिक चेतना के ईथर से गुज़रते हैं जो हमें और उसमें मौजूद हर चीज़ को घेरे हुए है।
अस्तित्व सबसे पहले और सबसे ज़रूरी बात यह है
कि व्यक्ति को ईश्वर के साथ तालमेल बिठाना होगा, और पहला संदेश जो दिया जाना चाहिए वह यह होना चाहिए:
"हे मेरे प्रभु, मैं तुमसे ऐसे प्रेम करता
हूँ जिसकी कोई बराबरी नहीं"
* * *

हे दिव्य कुम्हार
जीवन के पहिये पर, अरबों अनोखे और अलग-अलग इंसानी शरीर बनते हैं: नाज़ुक शारीरिक बनावट अमर मानव आत्मा के लिए
आपकी छिपी हुई क्रिएशन फैक्ट्री सब कुछ बनाती है: आपके बच्चों के घरों के लिए ज़रूरी सारा फ़र्नीचर और सामान
शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक

आप प्रकृति के प्रोडक्ट्स को उनके मौसम के हिसाब से बनाने वाले, प्रोड्यूसर और दिखाने वाले हैं!
आप स्वर्ग के मालिक हैं जो कीमती आध्यात्मिक चीज़ें पाने के लिए की गई कोशिशों को बहुत महत्व देते हैं।
और एक अच्छे जीवन के लिए ज़रूरी है
आपका कोऑपरेटिव प्लान कहता है कि इंसान को
आपकी दुआओं के लायक बनने और उनका मज़ा लेने के लिए काम करना चाहिए; उसे देना चाहिए
पौष्टिक खाना पाने और सेहत बनाए रखने के लिए सावधानी और संयम बरतने के लिए पैसे या मिट्टी में काम करना
जैसे उसे अपने घर के लिए रोशनी और ताकत की
काफ़ी धाराएँ पाने के लिए पढ़ाई और सेल्फ़- डिसिप्लिन के लिए पैसे देने पड़ते हैं आध्यात्मिक आराम
उसे अपने अंदर भी लगन और सक्रियता से खोज
करनी चाहिए ताकि वह दिव्य प्रेम के उन स्रोतों को खोज सके जो उसकी प्यास बुझाते हैं और उसे शुद्ध करते हैं।
दुनिया की धूल और गंदगी
भौतिक चीज़ें खरीदी और बेची जा सकती हैं,
लेकिन आपके आशीर्वाद अनमोल हैं
यह बिक्री या खरीद के लिए नहीं है!
हममें से हर कोई एक दिन होश में आएगा और अपने दिव्य स्वरूप में लौटेगा, अपनी पवित्र जगह को महसूस करेगा जहाँ वह आपके आनंद में डूब जाएगा। जिसे यह हमेशा की उदारता के साथ दिया जाता है! संत परमहंस योगानंद की "व्हिसपर्स फ्रॉम इटरनिटी" से
* * *

जब हम दूसरों को अपने प्यार का यकीन दिला
पाते हैं
और जब हम समय की परीक्षाओं और दूसरे टेस्ट से गुज़रकर पक्का हो जाते हैं
कोई हमें सच में पूरे दिल से प्यार करता है
और हम उस व्यक्ति के प्रति भी ऐसा ही महसूस
करते हैं
पर्सनल फ़ायदे के लिए नहीं, बल्कि सिर्फ़ दोस्ती की नब्ज़ महसूस करने के लिए
हम भगवान का प्रतिबिंब देखते हैं और हम भगवान
की उपस्थिति महसूस करते हैं
और हम उस धन्य दोस्ती में भगवान की आवाज़
सुनते हैं
* * *

कभी-कभी ऐसा लगता है कि सब कुछ ठीक चल रहा है, इसलिए हमें लगता है कि दुनिया ठीक है और हमारे मामले ठीक हैं।
लेकिन, एक समय ऐसा आता है जब हमें लगता है कि
सब कुछ हमारे खिलाफ है, और यह हमारे इरादे को मजबूत करने और हमारी सोई हुई ताकत को बाहर निकालने का एक सबक है।
इसके छिपे हुए स्थानों से
लेकिन इसके बजाय, हमें गुस्सा आता है क्योंकि किसी चीज़ ने हमारी इच्छाओं को पूरा नहीं किया है। हम निराश महसूस करते हैं क्योंकि हमने उन्हें हासिल नहीं किया है।
हमारी इच्छाएँ हमें गुस्से के दौरे का शिकार बनाती हैं, और हमारा मन भ्रमित हो जाता है। हम अपनी जगह भूल जाते हैं और अपनी समझ खो देते हैं, और जब हम कुछ करते हैं
बिना भेदभाव के नतीजा गलतियाँ और दुख होता है

अगर हम ज़िंदगी की मुश्किलों या उन्हें करने वालों की वजह से गुस्से में नहीं आते, तो हम चीज़ों को ज़्यादा साफ़ देख सकते हैं और उनसे ज़्यादा अच्छे से निपट सकते हैं।
बेहतर
* * *

ईश्वर अपनी असीम दया से हमें अपनी खुशी और प्रेरणा देते हैं
और यह हमें असली ज़िंदगी देता है
सच्चा ज्ञान
सच्चा सुख
सच्ची समझ
लेकिन भगवान की महिमा सिर्फ़ उस रूहानी
शांति में दिखती है जो आत्मा महसूस करती है और मन की उसके साथ तालमेल बिठाने की सच्ची कोशिश में। वहाँ हम सच के आमने-सामने खड़े होते हैं।
बाहर, भ्रम बहुत मज़बूत होते हैं, और बहुत कम लोग उन्हें तोड़ पाते हैं।
बाहरी वातावरण के प्रभाव को खत्म करना
दुनिया अपनी अनंत जटिलताओं और अनगिनत
अनुभवों के साथ चलती रहती है
जीवन के रूप के पीछे ईश्वर की आवाज़ छिपी है,
जो हमेशा हमें बुलाती है और फूलों, पवित्र किताबों और जीवन के हर पहलू से हमसे बात करती है। हमारी अंतरात्मा, और उन सभी खूबसूरत चीज़ों
के ज़रिए जो ज़िंदगी को जीने लायक बनाती हैं
* * *

हे स्वर्गीय कीमियागर, हमारे मेटल को शुद्ध
करो! हमारी कमज़ोरी को ताकत में बदलो
और अपनी गलतफहमियों को सच्चाई की असल समझ में बदल दें। अपनी मतलबी ख्वाहिशों के भयानक शैतानों को बदल दें।

ऊँची, ऊँची उम्मीदों और हमारी दर्दनाक अज्ञानता को, पवित्र ज्ञान और हमारी आलस्य के कच्चे माल को
उत्कृष्ट आध्यात्मिक उपलब्धियों से शुद्ध सोने तक
यहाँ से वहाँ तक
परमानंद का गीत

जैसा कि गुरु परमहंस योगानंद ने बताया

पुराने ज़माने में, भगवान के दरवाज़े पर एक
साधु रहता था। वह किसी को उपदेश नहीं देता था या किसी को रास्ता नहीं दिखाता था, और वह भगवान के प्यार के अलावा किसी और चीज़ के बारे में बात नहीं करता था, जो उसका एकमात्र जुनून था।

वह जहाँ भी जाते, अपने अंदर गहरे जलते हुए
दिव्य प्रेम का प्रचार करते थे। वह सिर्फ़ ज़रूरत पड़ने पर ही बोलते थे, और उनके शब्द शायद ही कभी दो या तीन से ज़्यादा होते थे, फिर भी हज़ारों लोग उन्हें सुनने के लिए उनके पीछे-पीछे आते थे, और उन्हें और ज़्यादा गाने की चाहत रखते थे।

हे मेरे प्रभु, आप ही मेरा लक्ष्य हैं, और
आपके लिए मेरा प्रेम मेरा ध्वज है

मेरी आत्मा और हृदय तुम्हारे लिए तरसते हैं
हे मेरे परम सुख

एक बार, जब वह अपना आसान सा गाना गाते हुए गांवों से गुज़र रहे थे, तो मर्द और औरतें अपना काम छोड़कर उनके पीछे चले गए, लेकिन एक के बाद एक पीछे छूट गए, जब तक कि वह उन्हें देख नहीं पाए।

फिर वह एक बड़े खेत में आया जहाँ उसने एक आदमी
को अनाज काटते हुए देखा, और उसने उसे नमस्ते करते हुए कहा, "ओ हार्वेस्टर, ओ हार्वेस्टर।" हार्वेस्टर ने जवाब दिया, "मुझे अकेला छोड़ दो, यार, मुझसे बात मत करो, क्योंकि मैं बिज़ी हूँ जैसा कि तुम मुझे देख रहे हो, मेरे पास से चले जाओ, पागल।"

लेकिन उन्होंने उससे कहा: “मैं तुमसे बात
करने के लिए नहीं कह रहा हूँ, मैं बस इतना चाहता हूँ कि तुम मुझे खुश करो और मेरे साथ गाने में शामिल हो जाओ। क्या तुम मेरे साथ मेरे प्यारे भगवान का नाम दोहराकर मुझे खुश करोगे, और फिर मैं चला जाऊँगा?!”

हार्वेस्टर उसके साथ गाने लगा, “हे प्रभु, तू
ही मेरा लक्ष्य है… और तेरे लिए मेरा प्यार ही मेरा झंडा है…” वह बहुत खुश हुआ, और उसके हाथ से हंसिया गिर गया, और वह पागल आदमी के पीछे-पीछे खुशी और जोश से गाता हुआ चला… और पक्षियों को भी खुशी हुई और वे चिल्लाने लगे और भगवान के लिए प्यार का गीत गाने लगे।

जैसे ही वे चलते रहे, हार्वेस्टर की पत्नी आई
और अपने पति पर इल्ज़ाम लगाने लगी, कहने लगी: "तुम्हें क्या हो गया है? तुम्हें क्या हो गया है कि तुम इस पागल आदमी के पीछे पड़े हो?" लेकिन उसने जवाब दिया: "मेरे बारे में जो चाहो कहो, लेकिन मेरे साथ गाओ, भले ही सिर्फ़ एक बार" तो वह गाने लगी, और वे तीनों जोश और खुशी के साथ एक साथ गाने लगे।

जब वे गा रहे थे, तो कुछ गांववाले वहां से
गुज़रे और उस सीन का मज़ाक उड़ाते हुए कहा, "आजकल

बहुत सारे पागल लोग हैं!" साधु ने उनसे कहा, "लोगों, सब्र रखो, जब तक तुम भी वैसा ही महसूस न करो जैसा हम महसूस करते हैं, तब तक हमें जज मत करो। मैं तुमसे गुज़ारिश करता हूं, हमारे साथ गाने में शामिल हो जाओ, और फिर जजमेंट दो।"

ये लोग भी उनके साथ भजन गाने लगे, और वे दिव्य प्रेम से भर गए, और वे अपने दिल की गहराई से और पूरी लगन से पवित्र भजन गाने लगे।

उनकी खबर पूरे इलाके में फैल गई, और 100, 200, 300, और 500 लोग उनके पीछे चले गए, उन्हें रोकने और भगाने की कोशिश की, लेकिन हर किसी के दिल में बहुत ज़्यादा खुशी और बढ़ती चाहत गूंज रही थी:

हे मेरे प्रभु, आप ही मेरा लक्ष्य हैं, और
आपके लिए मेरा प्रेम मेरा ध्वज है

मेरी आत्मा और हृदय तुम्हारे लिए तरसते हैं
हे मेरे परम सुख

भगवान आपको आशीर्वाद दें और आपके दिलों को
खुश करें

असलम अलैकुम

मनुष्य पर सात दार्शनिकों का प्रवचन

पहले दार्शनिक ने कहा:

इंसान इतिहास का शिखर है, कविता का आखिरी लक्ष्य है, और वह जीता-जागता, आज़ाद बंधन है जो प्रकृति को भगवान से जोड़ता है।

दूसरे दार्शनिक ने कहा:

हमें इंसान को छोटा नहीं समझना चाहिए या उसकी इज़्ज़त को कम नहीं आंकना चाहिए, क्योंकि भले ही वह सोच के सबसे ऊँचे लेवल से सबसे निचले लेवल पर आ गया हो, फिर भी उसकी आत्मा में उस शुरुआती शान और सबसे शान के निशान मौजूद हैं – क्योंकि भले ही वह किसी पुराने मंदिर के टूटे हुए खंभों जैसा दिखता हो, मंदिर की शान उसके बचे हुए खंडहरों में भी साफ़ दिखती है।

तीसरे दार्शनिक ने कहा:

मनुष्य कितना गरीब और कितना अमीर है!

वह कितना दुखी और कितना शानदार है!

यह कितना अविश्वसनीय रूप से जटिल है, और
कितना आश्चर्यजनक रूप से सरल है!

चौथे दार्शनिक ने कहा:

इंसान अव्यवस्था, उलझनों और विरोधी ताकतों
का ढेर हैं। हालांकि वे सच्चाई के भंडार और हमेशा रहने वाले ज्ञान के रखवाले हैं, फिर भी वे शक में डूबे हुए हैं और उनकी नज़र कन्फ्यूजन से धुंधली है। इसके अलावा, वे हमेशा अनजान चीज़ों से डरते रहते हैं। वे एक ही समय में दुनिया के लिए गर्व और शर्म दोनों हैं।

पांचवें दार्शनिक ने कहा:

इंसान की इच्छाओं की कोई सीमा नहीं होती, और
कोई भी दौलत, चाहे कितनी भी बड़ी क्यों न हो, उन्हें पूरा नहीं कर सकती। इंसान को तब तक स्थिरता या मन की शांति नहीं मिलेगी जब तक वह अपने लक्ष्य को हासिल नहीं कर लेता, जो है अपने

बनाने वाले के साथ तालमेल बिठाना और अपनी ज़िंदगी के हर पल में उसके करीब रहना।

छठे दार्शनिक ने कहा:

एक इंसान की पहचान उसकी इच्छाओं से नहीं,
बल्कि सबसे अच्छी चीज़ पाने के लिए उसकी मेहनत से होती है। उसकी बहुत सारी इच्छाओं से नहीं, बल्कि अच्छे और बुरे में फर्क करके और जो उसके और उसके समाज के लिए अच्छा और फायदेमंद हो, उसे पाने से होती है।

सातवें दार्शनिक ने कहा:

इंसान भगवान की धरती पर हमेशा बहने वाली कॉस्मिक नदी की सतह पर तैरता हुआ एक बुलबुला है। कुछ बुलबुले दूसरों से ज़्यादा चमकीले होते हैं, लेकिन वे सब आखिरकार फट जाएँगे और उस नदी में मिल जाएँगे जो हमेशा उस कॉस्मिक समुद्र की ओर बढ़ रही है जिसका कोई किनारा नहीं है।

असलम अलैकुम

नए साल पर आपको मेरा तोहफ़ा

क्या आपके अंदर कोई एम्बिशन है जिसे आप पूरा करना चाहते हैं?

अगर आज आपको ज़िंदगी फिर से शुरू करने का
मौका मिले, तो आप क्या करेंगे?

ज़िंदगी आपको यह चॉइस देती है, और समय का
लचीला सिरेमिक आटा आपके हाथ में है जिसे आप अपनी मर्ज़ी से आकार दे सकते हैं।

जो अचीवमेंट्स मुश्किल लगती हैं, वे अक्सर लॉजिकल और रियलिस्टिक होती हैं। जो आपको लगता था कि आप नहीं कर सकते, उसे अभी करना शुरू करें! आपने खुद पर जो आदतें डाली हैं, उनकी लिमिटेशन्स को हटा दें, और अपने अंदर की आवाज़ सुनें।

जीवन उन लोगों के लिए सुखद आश्चर्य लेकर आता
है जो स्वयं के कुएं में गहराई से खुदाई करते हैं

कोई भी लक्ष्य एक दिन में हासिल नहीं किया जा सकता। ज़रूरी है कि कल नहीं, अभी से शुरुआत करें।

भगवान के आशीर्वाद से शुरुआत करें! यह जादुई
पल खजानों से भरी मौकों की गुफा की चाबी है

अपनी क्रिएटिविटी का भंडार खोलें, जो हमेशा
और हमेशा अनगिनत सोर्स से भरा रहता है, जिनका सोर्स कभी सूखता नहीं और जिनकी सप्लाई कभी कम नहीं होती।

काबिलियत का मतलब है ज़िम्मेदारी, और छिपी
हुई प्रतिभा एक फल देने वाला बीज है जिसे ज़िंदगी ने आपकी देखभाल में सौंपा है। इसे टालमटोल की बंजर ज़मीन में मुरझाने और मरने न दें।

ज़िंदगी आपसे कहती है कि आप ईमानदारी से वही काटें जो उसने आपके खेत में बोया है। आपको जिन भी टूल्स की ज़रूरत है, वे आपके पास हैं। इसलिए, भगवान आपको रास्ता दिखाए, उन टूल्स को समझदारी से पहचानें।

कुछ पाने की इच्छा से तनाव में काम न करें, बल्कि शांति से, आराम से और खुशी से काम करें।

आप लक्ष्य की उतनी इच्छा नहीं रखते जितना आप उसे पाने के लिए काम करना चाहते हैं

मोटिवेटेड मन और प्यार से प्रेरित हाथों से,
आज के सुनहरे धागों से सफलता के पैटर्न बुनें लेकिन अगर आप अपनी कोशिश में फेल हो जाते हैं,
तो निराश न हों और फ्रस्ट्रेशन को अपने अंदर न आने दें।
लेकिन समझ से भरपूर दिल के साथ
और एक हाथ जो लचीलेपन से फुर्तीला हो
और एक साफ़ आँख जिसमें साफ़ नज़र हो
फिर से शुरू करें और विश्वास रखें
फूल बीज के दिल में होता है, लेकिन क्या बीज
को अपनी शुरुआत या अंत का पता होता है?
लेकिन जैसे-जैसे यह ज़्यादा से ज़्यादा
गर्मी और नमी इकट्ठा करता है
उसके अस्तित्व का हृदय एक जीवंत फूल को प्रकट करने के लिए विस्तृत होता है
सूरज को देखकर मुस्कुराएं और जीवन की खुशी और कामयाबी की खुशी के साथ उसका स्वागत करें
और यहाँ ज़िंदगी आपको बुला रही है, आपसे
दोस्ती कर रही है और आपको काम करने के लिए उकसा रही है
क्या आप उसकी पुकार सुनेंगे और उसकी हिम्मत बढ़ाएंगे?
और अब तुम अपना चेहरा रोशनी की ओर मोड़ो
भगवान आपके चेहरे को अपनी रोशनी से रोशन करे

नए साल में अपने सपनों को साकार करें
नए साल की शुभकामनाएँ!
ईस्ट-वेस्ट पत्रिका
अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद
किसने कहा कि?
मेरे दिल में चाहत जागती है, पर मैं उसे
छुपाता हूँ
और अगर मैं दूर हूँ, तो मैं यादों के ज़रिए
उससे बात करता हूँ
दिल धड़कता है, और चाहत उसे तय करती है
मुझे ये पंक्तियाँ मेरी एक नोटबुक में मिलीं मुझे याद नहीं कि यह किसने कहा था, मैंने
ऑनलाइन सर्च किया कि यह किसने कहा था
मैं इसका क्रेडिट उन्हें देना चाहता था,
लेकिन मुझे यह ऑनलाइन भी नहीं मिला।
इसने मेरा ध्यान खींचा क्योंकि इसमें सच्चा प्यार था
और एक खास चाहत और एक साफ वफ़ादारी
हमारे कवि के दिल में एक गहरी भावना जगी होगी इसकी रोशनी ने उसकी आत्मा की गहराइयों को
रोशन कर दिया
इसकी धारा धीरे-धीरे और लहराती हुई बह रही थी उसकी आत्मा के संवेदनशील रास्तों में

उसने उसे हिलाया, खुश किया और दुखी भी किया
फिर उन्होंने खुद को और तेज़ किया और बेहतरीन भावनाओं की एक शुद्ध, साफ़ धारा बहाई
और यह घास के मैदान की हवाओं की तरह नाजुक शब्दों में बदल गया
और एक मधुर, अलौकिक मंत्र जो भावनाओं की
गहराई को जगाता है
यहाँ हम बहुत ज़्यादा फोकस्ड विचारों के
मनमोहक रंग देखते हैं
और हम उसके आनंदित, तड़पते हुए अस्तित्व में चमकती मशालों की झलक देखते हैं
और न ही हमें उसके साथ कुछ कड़वे दुख का स्वाद चखने में विफल होना चाहिए
हालाँकि, ऐसा लगता है कि वह उस दुःख का आनंद
ले रहा है
जिसे उन्होंने अपनी भावनाओं के सार से मनाया
और गढ़ा
और यहाँ हम अपने अनजान कवि के अनुभव के बारे
में बात कर रहे हैं
उनकी कविताओं ने हमारा ध्यान खींचा क्योंकि उन्होंने उनमें
उसके दिल से, सार
और उसने उसके शब्दों में अपनी एक छाप छोड़ी
दिल हमेशा प्यार से भरे रहें और वफ़ादारी से धड़कते रहें

असलम अलैकुम

एक बेटे और उसके पिता के बीच बातचीत
बेटे ने अपने पिता से पूछा: "मुझे आपकी आँखों में मुस्कान दिख रही है, पिताजी इसका राज़ क्या है?"
उन्होंने जवाब दिया: क्योंकि मैं बहुत आराम महसूस करता हूँ
उन्होंने कहा: बोलो! असल में क्या हो रहा है? उन्होंने जवाब दिया: मेरे दिल में शांति का एहसास होता है, और मेरे चेहरे पर मुस्कान आने से पहले मेरी आँखों में मुस्कान आ जाती है। उन्होंने कहा: बस इतना ही?
उसने जवाब दिया: यादें जागती हैं
उन्होंने पूछा: ये कैसी यादें हैं?
उन्होंने जवाब दिया: यह मीठा है और सेल्स को स्टिम्युलेट करता है
उन्होंने कहा: ऐसा कैसे होता है?
उन्होंने जवाब दिया: बेटा, सोच बिजली जैसी ताकत है, और साइकोलॉजिकल हालत सोच और सोचने के तरीके की वजह से होती हैं।
उन्होंने कहा: "बिजली जैसी शक्ति" कहने का आपका क्या मतलब है?

उन्होंने जवाब दिया: बिजली फायदेमंद भी है और नुकसानदायक भी। जो कोई इसका सही इस्तेमाल करेगा, उसे यह फायदेमंद लगेगी, नहीं तो यह उसे करंट मार सकती है।

उन्होंने कहा: तुलना का आधार क्या है?

उन्होंने जवाब दिया: विचार भी, अगर आप उसे सही दिशा में ले जाएं, तो आपको खुश रखेगा, नहीं तो यह आपको दुख देगा।

उसने कहा: मैं उसे कैसे रास्ता दिखा सकता हूँ
जब वह जंगली घोड़े जैसा है?

उन्होंने जवाब दिया: यह नामुमकिन नहीं है, क्योंकि अगर आपको घोड़ों के स्वभाव का अनुभव हो जाए, तो आप उनके मैनेजमेंट को बेहतर बना लेंगे, भले ही वे जंगली और बेकाबू हों।

उन्होंने कहा: वे कहते हैं कि एक दोस्त किसी व्यक्ति के सबसे करीबी लोगों में से एक होता है, क्या यह सच है?

उन्होंने जवाब दिया: बिल्कुल

उन्होंने कहा: इसलिए विचार एक मित्र है क्योंकि यह मनुष्य के बहुत करीब है

उसने जवाब दिया: हाँ और नहीं

उन्होंने कहा: वह कैसे?

उन्होंने जवाब दिया: अच्छी सोच एक करीबी दोस्त है, और खराब सोच एक पक्का दुश्मन है

उन्होंने कहा: वह कैसे?

उन्होंने जवाब दिया: अच्छी सोच शांति और सुरक्षा लाती है, जबकि खराब सोच जानलेवा तीर चलाती है जो अपने मालिक पर दोगुना होकर लौटते हैं
– भगवान आपके अच्छे कर्मों को कई गुना बढ़ाए – और इसीलिए कहा जाता है कि जैसा कर्म वैसा फल

उन्होंने कहा: और इससे कैसे बचा जा सकता है?

उन्होंने जवाब दिया: जब तक आप दूसरों के लिए अच्छा चाहते हैं और भगवान से उनके लिए मदद और रास्ता मांगते हैं, तब तक आपके विचार मशालों में बदल जाएंगे जो आत्मा के कमरों को रोशन करेंगे और अंधेरे के ढेर को दूर भगाएंगे।

उन्होंने कहा: और तब क्या होगा?

उन्होंने जवाब दिया: तब आपको गहरा आराम महसूस होगा और आपकी आँखें मुस्कुरा उठेंगी!

मेरे दोस्तों, आपकी आँखों और चेहरों पर
मुस्कान हमेशा बनी रहे।

असलम अलैकुम

इच्छित अतिथि

यह अच्छा मेहमान

आँख इसे देख नहीं सकती, लेकिन दिल इसे महसूस करता है

खुशी या राहत की तरह जो उलझन दूर करती है

और वह टूटे हुए दिलों को दिलासा देता है

यह मुश्किल हालात से सही तरीके से निपटने की समझ देता है

उस मेहमान की भावना उसके लिए दरवाज़ा खोलने
और उसे अंदर आने के लिए बुलाने से जुड़ी है

न्योता सच्चा होना चाहिए और पाने की सच्ची इच्छा से निकला होना चाहिए।

इसमें एक ऐसी लालसा है जो एक मजबूत इच्छा से
मेल खाती है

जिसे "क़स्साद" या पहाड़ी गायक ने महसूस किया
जब उसने इसे जोश के साथ कहा:

(उन्होंने मुझे आकर सम्मानित किया और परंपरा
को तोड़ दिया, मेरे दिल ने अंदर से आपके लिए अपने दरवाज़े खोल दिए हैं)

सच्चा आनंद मन या कल्पना की उपज नहीं है

यह एक पारदर्शी, अलौकिक तत्व है जिसका स्रोत

वह खुद से नया होने वाला सोर्स खत्म नहीं
होता

ऐसा कोई नहीं है जिसने इसका कम से कम एक छोटा
सा डोज़ न चखा हो

इसे किस हद तक महसूस किया जाता है, यह स्वीकार करने की ताकत और समझने की क्षमता पर निर्भर करता है।

यह एक ऐसा समुद्र है जिसे सभी जीव नहीं पी
सकते

क्योंकि इसका सोर्स सीमित नहीं है, बल्कि एब्सोल्यूट और इनफिनिट से जुड़ा है।

उन्होंने उदारता और उदार लोगों की तुलना
इससे की

यह मुझे उस गरीब आदमी की कहानी याद दिलाता है
जो कुछ कवियों के पीछे चलता था

वे मिस्र में खलीफ़ा के पास जा रहे थे, जिसने उन्हें तोहफ़े देने के लिए बुलाया था। गरीब आदमी के पास एक जार था। जैसे ही वे खलीफ़ा के महल में घुसे और उसके सामने खड़े हुए, उसने उन्हें अच्छे- खासे तोहफ़े बांटना शुरू कर दिया। फिर उसने फटे- पुराने कपड़ों में उस बेचारे आदमी को देखा और उससे पूछा:

और तुम हमारे पास कैसे आए, और तुम्हें हमारी क्या ज़रूरत है?

उसने जवाब दिया:

जब मैंने लोगों को अपना सामान पैक करते देखा

मैं अपना घड़ा लेकर तुम्हारे उमड़ते हुए
समुद्र के पास आया

खलीफा ने कहा: जार को सोने और चांदी से भर दो

वह खलीफ़ा दुनिया भर की उदारता के सागर के
सामने कोई सागर नहीं था, बल्कि उसकी एक बूँद था।

अगर कविता की एक पंक्ति ने उनकी दरियादिली को इतना बढ़ा दिया और उन्हें इतना आगे बढ़ा दिया, और वह तो बस एक इंसान हैं, तो ज़रूर दरियादिली के स्रोत और भगवान की कृपा के सागर से की गई कोई भी सच्ची अपील मान ली जाएगी और पूरी हो जाएगी और जब तक संतुष्टि नहीं मिल जाती, तब तक देना दोहराया जाएगा।

{और तुम्हारा रब तुम्हें ज़रूर देगा, और तुम संतुष्ट होगे}

{और अगर तुम अल्लाह के एहसानों को गिनना चाहो
तो तुम उन्हें गिन नहीं पाओगे}

भगवान आपके दिलों को खुश करे

असलम अलैकुम

शांत, धैर्यवान मकड़ी

मेरे प्यारे दोस्त, शानदार प्रोफेसर फहमी अल-मशायखी, जो "सेल्फ-लीडरशिप" प्रोग्राम के प्रेजेंटर हैं, ने मुझसे महान अमेरिकी कवि वॉल्ट व्हिटमैन की कुछ कविताओं का अनुवाद करने के लिए कहा। उनकी इस रिक्वेस्ट को मानते हुए, मैंने यह कविता चुनी है और यह अनुवाद उन्हें और बेहतरीन साहित्य और बेहतरीन प्रेरणा के सभी प्रेमियों को समर्पित करना चाहता हूँ।

बीच पर छोटी उभरी हुई चट्टान पर

जहाँ मकड़ी अकेली खड़ी थी

मैंने इसकी जगह को मार्क करने के लिए एक
मार्कर लगाया

उस निशान का उद्देश्य

यह जानना कि इसे किस तरीके से खोजा जाएगा

अंतरिक्ष के विशाल खालीपन के बीच इसका विशाल परिवेश

फिर उसने अपने अंदर से एक पतला तार छोड़ा,
उसके बाद दूसरा तार, और फिर तीसरा
वह हैरानी की बात है कि तेज़ी से अपने सूत के स्पूल को खोलता रहा
बिना थकान महसूस किए
और तुम, मेरी आत्मा, तुम जो एक अंतहीन खाई से घिरे हुए हो
एक विशाल, असीम और अंतहीन अंतरिक्ष से
और आप बिना किसी रुकावट के सोच और समझ में
डूबे रहते हैं
मैं तुम्हें एडवेंचर करते हुए देख रहा हूँ
आप विचारों और ऊर्जाओं को मुक्त करते हैं
आप दुनिया और आकाशीय पिंडों की खोज कर रहे
हैं
आप उसके साथ एक मजबूत बंधन से बंधे रहें
ताकि आप अपनी ज़रूरत का पुल बना सकें
आपका जहाज़ लंगर से सुरक्षित है
जब तक तुम्हारा पतला धागा जो तुम खुद से दूर नहीं कर देते
किसी चीज़ को पकड़ने से
कहीं
हे मेरे आत्मा!
वॉल्ट व्हिटमैन

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद
तारामंडल
यह तारों का एक समूह है जिसमें बहुत सुंदर बनावट है
इसे खगोल विज्ञान में कई नामों से जाना जाता
है जैसे घोउल्स हेड
उड़ता हुआ बाज, गिरता हुआ बाज और बेतेलगेयूज मेहंदी से रंगा हुआ ताड़ का पेड़ और यमनी
तारा
व्हेल का मुंह और शक्तिशाली आदमी और अन्य नक्षत्र ध्यान आकर्षित करता है
शायद पृथ्वी से इसकी दूरी के कारण
शायद इसके आस-पास के रहस्यों और रहस्यों के कारण
शायद उसकी हमेशा की चुप्पी की वजह से
इसकी अजीब चमक
और शायद
क्योंकि इससे किसी की नज़र ज़मीन से हट जाती
है
उसे ऊँचे और मीठे की चाहत रखने दो!
"तारामंडल" शब्द एक सुंदर शब्द है जो इसकी मिठास को दर्शाता है
उस खगोलीय घटना से

एक चमकदार उपस्थिति और जगमगाती सुंदरता के साथ

और आप ऐसे ही हैं, मेरे दोस्तों

चमकते तारों का एक तारामंडल

मेरे जीवन के आकाश में

आप जहां भी हों, आपको नमस्कार

और गहराई से क्षितिज तक स्नेह

मूवमेंट एक वरदान या मुसीबत हो सकता है

मैंने मशहूर कहावत में “विनाश” शब्द जोड़ा, क्योंकि मुझे लगा कि सभी कामों में आशीर्वाद नहीं होता, और उनमें से कुछ ऐसे नतीजे देते हैं जो न सिर्फ़ अशुभ होते हैं बल्कि एक से ज़्यादा लेवल पर विनाशकारी असर भी डालते हैं।

इंसान की हरकतें अपने आप नहीं होतीं, सिवाय
कुछ हरकतों के जो नींद में या नींद में चलते समय हो सकती हैं, जो बेहोशी से गाइड होती हैं। नहीं तो, यह किसी खास लक्ष्य को पाने के इरादे और इच्छा से चलती है।

यह मूवमेंट अपने आप में न्यूट्रल है क्योंकि
यह सिर्फ़ एक अनकॉन्शस टूल है जो इंसान के मोटर सिस्टम के कमांड के जवाब में काम करता है, जो बदले में दिमाग से कमांड लेता है और उन्हें पूरा करता है।

जब मूवमेंट का इस्तेमाल दूसरों की मदद के लिए किया जाता है

और उन्हें उनके बोझ से मुक्त करो

स्थितियों को बेहतर बनाने के लिए सेंसरी टूल्स का इस्तेमाल करना
भौतिक और नैतिक दोनों स्तरों पर
और वह सब कुछ लाना जो आत्माओं को सुकून दे
और दिलों में शांति
यह जीवन की ज़रूरतें पूरी करता है, ज़रूरी
नहीं कि यह विलासिता हो
यह भगवान, फ़रिश्तों और नबियों का आशीर्वाद
है
लेकिन अगर मूवमेंट का इस्तेमाल दर्द देने के लिए किया जाता है
और नुकसान और दिल टूटना
दूसरों की बौद्धिक या भौतिक क्षमताओं का
शोषण करना
उसकी अनुमति या सहमति के बिना
नतीजा अच्छा नहीं होगा
और फिर हम कह सकते हैं
"आंदोलन विनाश की ओर ले जाता है"
धन्य है वह जो अपने कर्मों का उपयोग भलाई और अपने बनाने वाले की खुशी के लिए करता है:
तो उनके रब ने उन्हें जवाब दिया, “मैं तुममें
से किसी भी काम करने वाले के काम को कभी बेकार नहीं जाने दूँगा, चाहे वह मर्द हो या औरत।” (अल इमरान)

और महान हदीस में है:

“मरे हुए आदमी के साथ तीन चीज़ें चलती हैं; दो लौटती हैं, और एक उसके साथ रहती है। उसका परिवार, उसकी संपत्ति और उसके कर्म उसके साथ रहते हैं; उसका परिवार और उसकी संपत्ति लौटती है, और उसके कर्म बने रहते हैं।”

इमाम अली, अल्लाह उनकी इज्जत करे, अपने ज्ञान
के भंडार से हमें ज्ञान देते हुए कहते हैं:

(दो तरह के कामों में बहुत बड़ा फ़र्क होता
है: एक ऐसा काम जिसका मज़ा कुछ देर का होता है लेकिन जिसका नतीजा बना रहता है, और दूसरा ऐसा काम जिसका खर्च तो निकल जाता है लेकिन जिसका इनाम बना रहता है)

भगवान हमारे अच्छे कर्मों को स्वीकार करे,
मेरे दोस्तों

ईश्वर की शांति, दया और आशीर्वाद आप पर बना
रहे

बार और खंडहर का घर

उन्होंने कहा: एक बात है जो मुझे परेशान कर
रही है और मैं उसका जवाब चाहता हूँ

उसने जवाब दिया: यह क्या है?

उन्होंने कहा: मैं ऐसे लोगों को देखता हूँ जो गलत रास्तों पर चलते हैं, जो "फैंसी" और मौज-मस्ती करते हैं, और अच्छे लोग जिन्हें सफलता का कोई हिस्सा नहीं मिलता।

उसने जवाब दिया: लोग अक्सर अच्छे और बुरे में फर्क करने में गलती करते हैं, क्योंकि वे दिखावे से फैसला करते हैं, दूसरों के दिल में झाँककर हर इंसान का असली स्वभाव नहीं जान पाते और उनके छिपे हुए इरादों और कामों को नहीं जान पाते। लेकिन भगवान इरादों को जाँचने वाला और राज़ खोलने वाला है; वही अच्छाई और बुराई में फर्क करता है। इसलिए, यह मुमकिन है कि जिसे लोग बुरा समझते हैं, वह अच्छा हो, और जिसे वे अच्छा समझते हैं, वह बुरा हो।

उन्होंने कहा: क्या इन मामलों में सही अंतर
करने का कोई तरीका है?

उन्होंने जवाब दिया: खुशी और दुख को देखते
हुए, अगर हम सही तरीके से काम नहीं करते हैं, तो हम मान लेते हैं कि खुश इंसान वह है जो धन और खुशहाली का आनंद लेता है, इज्ज़त पाता है, लोगों से इज्ज़त पाता है, और ज़िंदगी की खुशियों और खुशियों में डूबा रहता है। हम यह नहीं सोच पाते कि वे अपने पापों, गलत कामों और दूसरों के साथ अन्याय की वजह से अंदर की उथल-पुथल महसूस कर रहे होंगे। यह अंदर की नाखुशी और लाइलाज बीमारियां उनकी ज़िंदगी को कड़वा और उनकी आंखों को बेचैन बना सकती हैं, जो उनकी गलत इच्छाओं और बहुत ज़्यादा स्वार्थ की वजह से होती हैं। वे ऐसी भयानक मुसीबतों और बहुत ज़्यादा दुर्भाग्य का भी सामना कर सकते हैं जिनसे सच में कोई प्यार नहीं करता।

उन्होंने कहा: और नेक लोगों की खुशी कहाँ है?

उन्होंने जवाब दिया: सबसे पहले, नेक इंसान दुनियावी चीज़ों के पीछे नहीं भागता। वह अपनी खुशी, लोगों के साथ अपने सही बर्ताव, अपने मन की

शांति और अपने अंदर से आने वाली रूहानी खुशी से खुश रहता है, जो हमेशा नई होती रहती है, खासकर तब जब वह सोचता है कि भगवान उसे मरने के बाद इनाम देंगे और तबाही की जगह पर जो उसे नहीं मिला, उसकी जगह हमेशा की रोशनी देंगे।

उन्होंने कहा: नेक लोग, या उनमें से कुछ, इस दुनिया में क्यों दुख उठाते हैं और मुश्किलों का सामना करते हैं?

उन्होंने जवाब दिया: भगवान कभी-कभी अपने प्यारों को अलग-अलग तरह के दर्द और तकलीफ़ से परखते हैं, सज़ा के तौर पर नहीं, बल्कि उन्हें सोने की तरह आज़माइशों की आग में तपाकर निखारने के लिए। उन पर आने वाली मुसीबतें उन्हें मज़बूत बनाती हैं, उनके नैतिक गुणों को दिखाती हैं, और उनके रब और लोगों के लिए उनके प्यार को साफ़, साफ और पक्का बनाती हैं।

भगवान इस दुनिया में नेक और अच्छे लोगों की संख्या बढ़ाए

मेरे दोस्तों, आप पर शांति बनी रहे

संगठित मोती

दूसरों को खुश करने के लिए सिद्धांतों का
त्याग न करना

उन्होंने कहा: मैंने सुना है कि दूसरों के
साथ मिलजुलकर रहना अच्छा होता है, क्या इसमें कोई छूट है?

उन्होंने जवाब दिया: दूसरों से सहमत होने का मतलब यह नहीं है कि आप उनसे हर बात पर सहमत हों, या उनके लिए अपने उसूलों को छोड़ दें, क्योंकि इस तरह की सहमति ठीक नहीं है और जो सही है उसके हिसाब से नहीं है।

उन्होंने कहा: क्या आप समझौते के बजाय टकराव पसंद करते हैं?

उन्होंने जवाब दिया: इसकी कोई ज़रूरत नहीं
है। आप बिना किसी परेशानी या गड़बड़ी के उनके साथ मिलजुलकर रह सकते हैं। सुधारकों और महान लोगों की अपने आस-पास के कई लोगों से नहीं बनती थी, फिर भी उन्होंने अपने आदर्शों को बनाए रखा क्योंकि वे जानते थे कि वे जो कर रहे हैं वह बिल्कुल सही है।

उन्होंने कहा: कभी-कभी हालात के हिसाब से आदर्शों को बदलने के बारे में आप क्या सोचते हैं?

उन्होंने जवाब दिया: किसी को उसूलों से
समझौता नहीं करना चाहिए, न ही कोई मकसद पाने के लिए गलत इरादे अपनाने चाहिए, क्योंकि ऐसा बर्ताव उन लोगों को शोभा नहीं देता जो उसूलों पर चलते हैं। अगर आप ऐसे तरीके से जी सकते हैं जिससे भगवान खुश हों और दूसरों को नुकसान न हो, तो आपको डरने की कोई बात नहीं है।

उन्होंने कहा: वैसे भी दूसरों के साथ मिलजुल
कर रहने का क्या मतलब है?

उन्होंने जवाब दिया: सबसे पहले भगवान के साथ, फिर अपने ज़मीर के साथ, और फिर लोगों के साथ तालमेल बिठाना है।

उन्होंने कहा: क्या होगा अगर मेरा तरीका दूसरों को संतुष्ट नहीं करता?

उन्होंने जवाब दिया: यह काफी है कि आप अपने
अंदर शांति महसूस करेंगे और अंदर से शांति महसूस करेंगे जो आपको दूसरों की मंज़ूरी से आज़ाद कर देगी, जब तक कि वह मंज़ूरी आपके फ़ैसलों में आपके विश्वास से मेल नहीं खाती।

उन्होंने कहा: क्या आप मुझे सलाह देते हैं कि मैं दूसरों से उनकी गलत लाइफस्टाइल बदलने के लिए कहूं?

उन्होंने जवाब दिया: लोगों को अपना सही
नज़रिया मानने के लिए मजबूर करने की कोई ज़रूरत नहीं है। अगर वे आपका तरीका नहीं अपनाना चाहते, तो उन्हें रहने दें और उनके लिए अच्छा चाहें। अगर वे आपको दुख देने वाली बातों और चुभने वाले कमेंट्स से परेशान करते हैं, तो उनसे दूरी बनाना बिल्कुल ठीक है, कम से कम कुछ समय के लिए। लेकिन हमेशा अपनी समझ और अनुभव उनके साथ शेयर करने के लिए तैयार रहें। और अगर आपके पास ज्ञान का खज़ाना है, तो उसे उन लोगों को दें जो इसके प्यासे हैं, ताकि वे इसे खुशी और संतुष्टि के साथ पी सकें, भगवान की कृपा से, और आपका इनाम उनके पास है।

असलम अलैकुम

मैं देख रहा हूँ कि आप दिनों को दोष दे रहे
हैं

मैं तुम्हें लगभग देख सकता हूँ, मेरे दोस्त

आप एक ऐसे नखलिस्तान के लिए तरसते हैं जो
आपकी आँखों को खुश कर दे
और एक ऐसे आराम के लिए जो तुम्हारे थके हुए
दिल को अपने पेड़ों के बीच सहारा देगा
मैं तुम्हें दूर, शांत क्षितिज को देखते हुए देखता हूँ
निराशा और चिंताओं की गहराई से बचने की कोशिश साफ़ आसमान की ओर
आपकी पारदर्शी आत्मा के लिए ज़्यादा उपयुक्त
और मैं तुम्हारी जोशीली आत्मा की चाहतों को समेटने में ज़्यादा काबिल हूँ
और कल्पना की आँखों से, मैं तुम्हें दिनों को दोष देते हुए देखता हूँ
उसने लंबे समय से इंतज़ार किए जा रहे अच्छे भाग्य के ग्रह के बारे में पूछा
ऐसा लगता है जैसे मैं तुम्हारे अंदर एक गहरी तड़प को उठते हुए सुन सकता हूँ
मैं आत्मा के आकाश में इसकी घंटियों की गूँज सुनता हूँ
मैंने दूर किनारे पर लंगर डाले तुम्हारी चाहतों के जहाज़ की एक झलक देखी
यादों के सीगल उसके आस-पास मंडराते हैं
और ग्रह उसकी ओर दोस्ताना नज़र से देखते हैं

मेरे दोस्त, मैं तुम्हारी इच्छा को समझ सकता हूँ, एक ऐसी जगह की जिसे तुम चाहते हो
आप बादलों को भेदें
और यह एक ऐसी दुनिया में प्रवेश करता है
जिसका नाम है
यह कोमल अर्थों और मीठी शुभकामनाओं से भरा है जीवन ने आपकी इच्छाएँ पूरी की हैं
और तुम्हारी नाज़ुक आत्मा से अकेलेपन का
सूनापन दूर हो गया
और उसने इसे सबसे खूबसूरत टेस्ट से बेहतर
बनाया
और सबसे मधुर दृश्य
मेरे दोस्त, आप पर शांति बनी रहे!
महमूद अब्बास मसूद
खरीदने का सिद्धांत और लोमड़ी और कौवे की
कहानी

-

उन्होंने पूछा, क्या खरीदने की कोई ऐसी
फिलॉसफी है जिसे मैं अपनी ज़िंदगी में अपना सकूं? उन्होंने जवाब दिया: कुछ लोगों को ऐसी चीज़ें खरीदने की लत होती है जिनकी उन्हें ज़रूरत नहीं होती, और इस तरह वे अपना पैसा फालतू की लग्ज़री चीज़ों पर बर्बाद कर देते हैं।
उन्होंने कहा: आपकी क्या सलाह है?

उन्होंने जवाब दिया: शॉपिंग करते समय सावधान
और समझदारी से काम लें। अगर आपके पास कुछ पैसे हैं, तो उन्हें बचाएं और उन ऐड को नज़रअंदाज़ करें जो आपको लगातार ऐसी चीज़ें खरीदने के लिए लुभाते हैं जिनकी आपको ज़रूरत नहीं है, ताकि आप अपनी मेहनत की कमाई नए इनोवेशन या "गारंटीड-प्रॉफिट" इन्वेस्टमेंट के लिए दे सकें। जब भी कोई आपको मीठी-मीठी बातों और लुभावने ऑफ़र से जीतने की कोशिश करे, तो लोमड़ी और कौवे की कहानी याद रखें।

उन्होंने कहा: "क्या आप कृपया इसे मेरे लिए दोहराएंगे?"

उसने जवाब दिया: एक बार की बात है, एक कौआ अपनी चोंच में पनीर का एक टुकड़ा लिए हुए था, तभी एक लोमड़ी की लार उस पर टपक गई, और उसने उसे अपने लिए चाहा। चालाक और धोखेबाज़ होने के नाते, लोमड़ी ने कौए से कहा, "काश आप मुझे एक गाना सुनाते, मिस्टर कौआ, क्योंकि मैंने सुना है कि आपकी आवाज़ सुरीली है और अपनी मिठास के लिए मशहूर है।" तारीफ़ से खुश होकर कौए ने गाने के लिए अपनी चोंच खोली, लेकिन जैसे ही उसने ऐसा किया, पनीर का टुकड़ा उसके मुँह से फिसलकर ज़मीन पर गिर गया। लोमड़ी ने जल्दी से उसे उठाया और अपने आसान इनाम पर खुद को बधाई दी। इसलिए, उन लोगों से सावधान रहें जो आपको साइकोलॉजिकली प्रभावित करने की कोशिश करते हैं, क्योंकि वे आपसे कुछ चाहते हैं। और किसी को भी आपकी सफलता और सच्ची खुशी के लिए आपको कुछ गैर-ज़रूरी चीज़ चाहने के लिए आपकी चापलूसी या चापलूसी करके आपका फ़ायदा उठाने की इजाज़त न दें।

उन्होंने कहा: क्या आत्मनिर्भर होने का कोई तरीका है?

उन्होंने जवाब दिया: अपनी ज़िंदगी को आसान
बनाओ ताकि तुम बहुत ज़्यादा चीज़ों पर निर्भर न रहो। अपने आप और लगातार इच्छाओं को पूरा करने से संतोष दूर हो जाता है और दुख और तकलीफ़ पैदा होती है। अगर तुम अपनी ज़िंदगी को बहुत सारी चीज़ों से उलझाओगे, तो तुम उनमें से किसी का भी मज़ा नहीं ले पाओगे। लेकिन अगर तुम अपनी ज़िंदगी को करीब से देखोगे, तो तुम्हें अपनी ऐशो-आराम की चीज़ों को कम करने के कई तरीके मिलेंगे, बिना किसी कमी के महसूस किए।

उन्होंने कहा: इंस्टॉलमेंट में खरीदने के
बारे में आपकी क्या राय है?

उन्होंने जवाब दिया: सबसे पहले, अपनी ज़रूरत
के हिसाब से पैसे बचाएँ और जो भी ज़रूरत हो, उसे कैश में खरीदें, बिना किश्तों, ज़्यादा ब्याज़ दरों और सिरदर्द के। बेशक, उन लोगों के साथ डील करने में फ़ायदा है जो अपना सामान बेचकर गुज़ारा करना चाहते हैं, लेकिन अपनी हैसियत से ज़्यादा खर्च न करें, क्योंकि अगर आप ऐसा करते हैं, तो आप सब कुछ खो देंगे, भगवान न करे, जब आप किसी बड़ी मुश्किल या रास्ते में किसी तीखे मोड़ का सामना करेंगे, और "लुभाने वाला लालच" आपका इंतज़ार कर रहा होगा।

उन्होंने पूछा: बचत की आपकी परिभाषा क्या है?

उन्होंने जवाब दिया: बचत करना एक कला है और
इसके लिए त्याग की ज़रूरत होती है। लेकिन अगर आप खरीदारी पर बचत करते हैं और सादगी से रहते हैं, तो आप रेगुलर तौर पर कुछ इनकम बचा पाएंगे, और मशहूर कहावत याद रखें, "बूंद-बूंद से नदी तालाब बन जाएगी," भगवान की मदद से।

मेरे दोस्तों, भगवान आपको अपनी अपार कृपा से समृद्ध करे।

असलम अलैकुम

आत्म-चिंतन और सफलता

उन्होंने कहा: क्या यह सच है कि खुद से सवाल पूछना एक तरह का सेल्फ-इंट्रोस्पेक्शन प्रोसेस है?

उसने जवाब दिया: यह सही है

उन्होंने कहा: अगर मैं ऐसा आत्मनिरीक्षण
करना चाहूँ, तो आप मुझे खुद से क्या पूछने की सलाह देंगे?

उन्होंने जवाब दिया: अपने जीवन के मकसद के
बारे में खुद से पूछो। तुम सबसे विकसित जीव हो, और भगवान ने तुम्हारे अंदर एक नेक आत्मा रखी है जो तुम्हारा सार है।

उन्होंने कहा: अगर मुझे यह बात समझ में आ जाए
तो क्या बदल जाएगा?

उन्होंने जवाब दिया: तुम्हें बहुत कामयाबी मिलेगी, तुम खुशी का स्वाद चखोगे, तुम्हारी सभी अच्छी इच्छाएँ पूरी होंगी, तुम अपनी सभी मुश्किलों को पार कर लोगे, और दुनिया तुम्हें अपने जाल में नहीं फँसा पाएगी या अपने भ्रम में नहीं डाल पाएगी।

उन्होंने कहा: लेकिन जीवन समस्याओं से भरा है
और दर्दनाक घटनाओं से भरा है

उन्होंने जवाब दिया: हाँ, इंसानी ज़िंदगी समस्याओं के साथ एक खुला और लगातार टकराव है, और हर किसी की अपनी समस्याएँ होती हैं। अरबों लोग और अरबों समस्याएँ हैं जिनसे रोज़ निपटना पड़ता है। कुछ लोग दिल की समस्याओं से परेशान हैं, कुछ को सर्दी की शिकायत है, कुछ के पास पैसा है, कुछ को गरीबी बिल्कुल पसंद नहीं है, और कुछ लोग सोचने की ज़हमत नहीं उठाते और इसलिए उन्हें समस्याओं का कम पता होता है, क्योंकि जब तक उनका पेट भरा है, दुनिया उनके लिए एकदम सही है। लेकिन ज़िंदगी में सच में खुश लोग कौन हैं, और सफल लोग कौन हैं?

उन्होंने कहा: सबसे पहले, सफलता का स्टैंडर्ड क्या है?

उन्होंने जवाब दिया: नौकरी के पद या सामाजिक स्थिति से परे, खुशी सफलता का सही माप है। सफलता की प्रचलित अवधारणा धन, दोस्तों और सुंदर और शानदार संपत्तियों का कब्ज़ा है - जिसे कुछ लोग विलासिता का जीवन कहते हैं लेकिन भौतिक उपलब्धियां ज़रूरी नहीं कि सच्ची सफलता के बराबर हों।

उन्होंने पूछा: क्या कारण है?

उन्होंने जवाब दिया: क्योंकि चीज़ें और
हालात बदलते रहते हैं। आज किसी के पास चीज़ें हो सकती हैं, और कल वे चली भी सकती हैं। इसलिए, यह मत सोचिए कि करोड़पति बनने से सफलता की गारंटी मिल जाती है। कोई इंसान अपने फील्ड में सफलता पाने के लिए बहुत मेहनत कर सकता है, लेकिन उसे यह जानकर हैरानी हो सकती है कि उसकी ज़िंदगी में बैलेंस नहीं है और उसे उन चीज़ों का मज़ा लेने की आज़ादी नहीं है जो वह करना चाहता है। इसके बजाय, चिंताएँ

बढ़ सकती हैं, और वह इतना स्ट्रेस और परेशान हो सकता है कि उसकी सेहत बिगड़ सकती है और वह डिप्रेशन का शिकार हो सकता है। इस तरह, झूठी सफलता गायब हो जाती है, और उसे लगता है कि उसने अपनी ज़िंदगी बर्बाद कर दी है और उसके सारे सपने खत्म हो गए हैं।

उन्होंने कहा: क्या स्वास्थ्य का मतलब सफलता है?

उन्होंने जवाब दिया: किसी इंसान के पास
मज़बूत शरीर (घोड़े जैसा) हो सकता है, लेकिन खुद को गुज़ारा करने के लिए उसके पास काफ़ी पैसे न हों, और इसलिए उसे ज़िंदगी की ज़रूरतें और बुनियादी चीज़ें न होने पर गुस्सा और कड़वाहट महसूस हो। या उसके पास सेहत और पैसे तो हो सकते हैं, लेकिन उसे संतोष न हो। शरीर को खाना खिलाना और घमंड को पूरा करना कोमल आत्मा को खुश नहीं करता। और उसके पास सब कुछ हो सकता है, फिर भी वह बहुत गरीब महसूस कर सकता है।

उन्होंने कहा: और निष्कर्ष?

उन्होंने जवाब दिया: जब तक किसी इंसान के दिल में खुशी नहीं होती, उसे सफल नहीं माना जा सकता

उन्होंने कहा: क्या और भी कुछ है?

उन्होंने जवाब दिया: आज के लिए इतना ही काफी
है। भगवान आपका ज्ञान बढ़ाए और आपको दोनों दुनिया में खुश रखे।

असलम अलैकुम

दूसरों के दुख
क्या मुझे दूसरे लोगों के आंसू देखने की
इजाज़त है?
बिना दुखी हुए?
और क्या मैं उनके दुख को महसूस कर सकता हूँ?
इसे कम करने की कोशिश किए बिना?
क्या मुझमें गिरते हुए आंसू देखने की क्षमता है?
अपने मालिक के साथ अपनी फीलिंग शेयर किए
बिना?
क्या पिता अपने बेटे को रोते हुए सुन सकता
है?
उसके साथ हमदर्दी जताए बिना?
क्या एक माँ अपने बच्चे की कराहें सुन सकती है?
और डर की भावना जो उसे सताती है
बिना प्रभावित हुए?
नहीं नहीं यह असंभव है!
कभी नहीं, कभी नहीं, यह नामुमकिन है!
यह मत सोचो कि भगवान को पता नहीं है
एक ही आह के बारे में हम आह भरते हैं

ऐसा मत सोचो कि हमने एक भी आँसू बहाया

हमारे सृष्टिकर्ता को देखे बिना

भगवान हमें खुशी देता है

शायद ऐसा करने से हमारा दुख खत्म हो जाएगा

वह अपनी दया और कोमलता के साथ हमारा साथ देता
है

जब तक हमारा दुख दूर नहीं हो जाता

हमारे दुख दूर हो जाएंगे

आध्यात्मिक प्रकाश स्तंभ

wwwswaidayoga.com

हे प्रभु, मुझे अपना संदेश दिखाओ, जो मेरे दिल
के पन्नों पर रोशनी के अक्षरों में लिखा है, और मुझे अपने ज़मीर के मंदिर में अपनी फुसफुसाहट सुनने दो, और मेरे मन के बर्तन को अपने ज्ञान, अपनी दया और अपनी शांति से भर दो।

काम ज़रूरी है और इंसान की होशियारी और क्रिएटिविटी के लिए एक पावरफ़ुल मोटिवेटर है। लेकिन, अगर काम का मकसद सिर्फ़ पैसा जमा करना है, तो उसकी वैल्यू और इंपॉर्टेंस खत्म हो जाती है।
काम मुख्य रूप से सर्विस के लिए होना चाहिए, और

बेचा जाने वाला प्रोडक्ट हाई क्वालिटी का और दूसरों के लिए फ़ायदेमंद होना चाहिए।
* * *

भगवान मुझे रोशनी, जीवन, ताकत, ज्ञान, बुद्धि
और रूहानी खुशी दें। मैं सोच-विचार के आनंद के ज़रिए खुद को भगवान के प्यार के सागर में डुबो दूँगा। और मैं ज़िंदगी की उलझनों को सुलझाने के लिए भगवान की मौजूदगी को अपने मन में लाऊँगा। (2)

हे प्रभु, अपने प्यार की पतली मोमबत्ती की
रोशनी में, मैं आपकी सुनहरी किताब पढ़ूंगा जो हमेशा से मेरे अंदर है। हे प्रभु, आपका प्यार शांति की रोशनी है जो मेरे अंधेरे को दूर करती है और मेरे रास्ते को रोशन करती है (2)
* * *

आध्यात्मिक शांति की ज़बरदस्त बाढ़ आत्मा से जमा हुए डर और चिंताओं के ढेर को बहा ले जाती है। मैं अपनी आत्मा के एकांत में ईश्वर को
खोजूंगा और तब तक गहराई से प्रार्थना करूंगा जब तक मेरा दिल उनके प्यार से न धड़क जाए और मुझे उनका जवाब न मिल जाए।
हे प्रभु, मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि आप मेरी आत्मा की रोशनी को अपनी कॉस्मिक रोशनी के साथ मिला दें। मुझे बताएं कि आपकी बुद्धि मेरे मन को रोशन करती है, आपकी शक्ति मुझे सहारा देती है, और मेरी नसों में बहती है।
* * *

मैं अपने मन को विश्वास और भरोसे की शक्ति से भरूंगा कि कोई भी चीज़ मुझे नुकसान नहीं पहुंचा सकती क्योंकि मैं हमेशा ईश्वरीय सुरक्षा से घिरा रहता हूं।

हे प्रभु, मेरी चाहत की चिंगारी हमेशा आपकी धन्य मौजूदगी से जलती रहे। आपकी बुद्धि मुझे रास्ता दिखाए और आपकी मौजूदगी मेरे जीवन की सबसे बड़ी खुशी बने।
* * *

एक सच्चे साइंटिस्ट की एक खासियत होती है:
खुले विचारों वाला और बड़ा नज़रिया। वह आसान, बेसिक जानकारी से शुरू करता है, धीरे-धीरे कुदरत के नियमों और उनके काम करने के तरीके को समझने लगता है। फिर वह अपनी रिसर्च के नतीजे दुनिया के सामने रखता है, और चीज़ों के नेचर और असलियत को जानने के लिए हमेशा तैयार रहता है। इन्हीं साइंटिस्ट की कोशिशों से कुदरत के नियमों की खोज हुई है, जिससे इंसानियत को मिलने वाले फ़ायदे कई गुना बढ़ गए हैं। धीरे-धीरे, हम सीखते हैं कि इन नियमों को अलग-अलग और बड़े तरीकों से कैसे लागू किया जाए, जैसा कि हम रोज़मर्रा की ज़िंदगी में इस्तेमाल होने वाली सुविधाओं में देखते हैं।
* * *

भगवान जो खुशी देते हैं, उसकी दुनियावी खुशी
से तुलना नहीं की जा सकती। रूहानी खुशी कभी न खत्म होने वाली है, और जब बाकी सब कुछ फीका पड़ जाता है और गायब हो जाता है, तब भी वह खुशी हमेशा रहती है। जो कोई भी उस खुशी को पाना चाहता है, उसे भगवान के बारे में सोचने, मनन करने और उनके साथ एक होने के लिए समय देना चाहिए, क्योंकि भगवान के साथ रूहानी एक होने से ही सच्ची खुशी मिलती है।

नए साल का बगीचा

पिछले साल की गूंज, उसके दुख और हंसी के साथ, गायब हो गई है और अब नए साल के गाने की गूंज

हिम्मत देती है , उम्मीद जगाती है , और धीरे से कहती
:है

अपनी ज़िंदगी को पूरी तरह से नया आकार दें ,"
"पुराने डर को छोड़ दें
बीते हुए कल के सुनसान बगीचे से , सिर्फ़ खुशी ,
कामयाबी , उम्मीदों , अच्छे विचारों और कामों , और
नेक ख्वाहिशों के बीज इकट्ठा करो और जमा करो। हर
नए दिन की ताज़ी मिट्टी में , उन ताकतवर बीजों को
बोओ, उन्हें पानी दो , और तब तक उनकी देखभाल करो जब
तक वे बड़े न हो जाएं और तुम्हारी ज़िंदगी खिलने
के खास गुणों से खिल न जाए।

:नया साल फुसफुसाता है

आदतों में बंधी आत्मा को जगाओ , और उसे नए ,"
फायदेमंद काम करने के लिए उकसाओ। कोशिश करना कभी
बंद मत करो और तब तक आराम मत करो जब तक तुम्हें
हमेशा की आज़ादी न मिल जाए और तुम कर्म (पिछले
कामों के नतीजों का हमेशा पीछा करना) से जीत न
"जाओ।
तरोताज़ा मन और हमेशा नई खुशी से भरे हुए , आइए
हम सब मिलकर खुशियाँ मनाएँ और हाथ में हाथ डालकर
उस स्वर्ग के घर की ओर चलें जहाँ से हम फिर कभी
बाहर नहीं जाएँगे।

* * *

अगर आप भगवान को याद करते हैं और उन्हें अपनी
ज़िंदगी का सेंटर बनाते हैं , और अगर आप उनसे पूरे
मन से और गहराई से प्रार्थना करते हैं , तो आपको

उनसे ज़रूर जवाब मिलेगा, क्योंकि सच्ची और सच्ची प्रार्थनाएँ भगवान के दिल को छूती हैं RE-123

यह ज्ञान और प्रेरणा का चमकता हुआ झरना है, प्यार करने वाले और दयालु दिलों के बगीचों से निकलने वाली खुशबूदार खुशबू, स्वर्ग के गुलाबों और खिलते विचारों की खुशबू, वह प्यार जो हमारे प्यार को प्रेरित करता है और हमारे दिलों से बहता है।
* * *

आपका सबसे अच्छा दोस्त वह है जो विनम्रता से आपको बताता है कि आप खुद को कैसे बेहतर बना सकते हैं, क्योंकि लगातार चापलूसों और चापलूसों से घिरे रहने से आपकी आध्यात्मिक तरक्की में रुकावट आती है। हमें उन लोगों का साथ पसंद करना चाहिए जो सच बोलते हैं और हमारी सबसे अच्छे तरीके से मदद करते हैं।
* * *

माता-पिता अक्सर अपने बच्चों की कमियों को नज़रअंदाज़ कर देते हैं और उन्हें नज़रअंदाज़ करना चुनते हैं। अगर वे अपने बच्चों की कमियां नहीं देख पाते हैं, तो ज़रूर उनके प्यार में कुछ गड़बड़ है। माता-पिता को बिना शर्त प्यार करना सीखना चाहिए ताकि वे अपने बच्चों की गलतियां देख सकें और उन्हें सुधारने और सही रास्ते पर लाने में उनकी मदद कर सकें।
* * *

अगर आप हमेशा खुश रहना चाहते हैं, तो खुद को लापरवाह या आलसी न बनने दें, और अपनी खुशी के रास्ते में आने वाली चीज़ों की रुकावटों को नज़रअंदाज़ न करें। उन रुकावटों को दूर करने की

* * *

* * *

* * *

इस दुनिया में अच्छाई बुराई से ज़्यादा है क्योंकि भगवान ही सबसे ताकतवर हैं। लेकिन जब बुराई हम पर आती है, तो हम अक्सर उसे कंट्रोल करने या उससे उबरने में खुद को कमज़ोर महसूस करते हैं। बुराई के तूफ़ान तो आने ही वाले हैं, लेकिन हम उनके असर से उबर सकते हैं और उनसे ऊपर उठ सकते हैं।

जब शिष्य ईश्वरीय प्रेम की मिठास का स्वाद
चखता है, तो उसे खुशी की कभी न खत्म होने वाली लहरें महसूस होती हैं, और उसे ईश्वर के लिए एक ज़बरदस्त और तेज़ चाहत महसूस होती है, इसलिए वह पूरी एकाग्रता के साथ प्रार्थना करता है और अपने दिल की गहराइयों से ईश्वर से तब तक विनती करता है जब तक वह उसे जवाब नहीं दे देते।
* * *

जब प्यार की जगह बोरिंग रूटीन, सेक्सुअल ऑब्सेशन, चीज़ों का लगाव, इमोशनल बेचैनी, शोषण, और अचानक नज़दीकी से नफ़रत की तरफ़ बदलाव आ जाता है, तो प्यार दिलों से गायब हो जाता है और पुरानी बात बन जाता है।
* * *

वायलिन के विलाप और बांसुरी के विलाप में,
ऑर्गन की धुन और ऊद की झंकार में, मुझे भगवान की आवाज़ सुनाई देती है। आत्मा के दिल में वो खुशी छिपी है जिसे मेरी आत्मा ढूंढती है। मैंने अचानक उसकी खुशी महसूस की है, जो मेरी खामोशी के छत्ते में जमा है। मैं छत्ते को निचोड़कर हमेशा रहने वाली खुशी का अमृत चखूंगा।
भगवान के लिए तड़प का मतलब है उनसे प्यार
करना। भगवान के लिए तड़प सच्ची, पवित्र, गहरी और उज्ज्वल होनी चाहिए। अगर हम उनसे जवाब पाना चाहते

हैं , तो हमें अपना दिल उन्हें सौंप देना चाहिए और अपने दिल की गहराई से उनसे तब तक प्रार्थना करनी चाहिए जब तक हमें वह धन्य जवाब न मिल जाए।
ईश्वरीय प्रेम मृत्यु से भी अधिक शक्तिशाली है और क्षणिक जीवन के किसी भी रूप से अधिक स्थायी है

* * *

ज़िंदगी के रास्तों पर पक्के इरादे के साथ चलो , जिसमें पीछे हटने या पीछे हटने का कोई मौका न हो , और इस पक्के विश्वास के साथ कि भगवान की क्रिएटिव और अनलिमिटेड शक्ति हमेशा आपके साथ है और आपको सपोर्ट करती है।
भगवान उस सच्चे शिष्य की दिल से की गई प्रार्थना का जवाब देते हैं जो अपनी चाहत और तड़प ज़ाहिर करता है और भरोसे और उम्मीद के साथ उनसे मदद मांगता है , और वह ज़रूर उसे बचाने और उसकी मुश्किलों से छुटकारा दिलाने के लिए उनके पास आएंगे।
तैरता हुआ कंबल , जैसा कि ऋषि परमहंस ने बताया :था
एक बार , दो दोस्त नदी के किनारे टहल रहे थे , तभी उन्हें एक तैरता हुआ कंबल दिखा। उनमें से एक ने नदी में छलांग लगा दी और तैरकर उस "कंबल " तक पहुँच गया। हालाँकि , उसे किनारे पर लौटने में बहुत समय लग रहा था। उसके दोस्त ने देखा कि उसे "कंबल " पकड़ने में दिक्कत हो रही है और इसी वजह से :उसे देर हो रही है , इसलिए उसने उसे आवाज़ दी
"?तुम उसे छोड़कर वापस क्यों नहीं चले जाते "
:उसके दोस्त ने जवाब दिया
मैं यही करने की कोशिश कर रहा हूँ , लेकिन " कंबल मुझसे चिपका हुआ है और मुझे जाने और वापस "आने नहीं दे रहा है

उसे बहुत हैरानी हुई, जब उसे बहुत देर से एहसास हुआ कि जिसे वह कंबल समझ रहा था, वह एक तैरता हुआ भालू था।
कदम उठाने से पहले अपने पैर की पोजीशन पर]
[!ध्यान दें

ज़्यादातर लोग संकल्प तो लेते हैं लेकिन उन्हें पूरा नहीं कर पाते, और नतीजा यह होता है कि वे शिखर पर चढ़ने का सपना देखते हुए भी सफलता की चोटी से नीचे गिर जाते हैं। जो लोग अपनी विलपावर बर्बाद कर देते हैं, वे पाते हैं कि वे सफलता के लिए जितनी ज़्यादा कोशिश करते हैं, वे उतना ही ज़्यादा असफलता के दलदल में धंसते जाते हैं। हालांकि, मज़बूत विलपावर वाले लोग कोशिश करना कभी नहीं छोड़ते, चाहे उनकी कोशिशें कितनी भी बार नाकाम क्यों न हो जाएं, जब तक कि वे अपने सही लक्ष्य तक नहीं पहुंच जाते।

* * *

हे दुनिया के डॉक्टर, मुझे तब तक पीने दो जब तक मैं तुम्हारी शांति के मीठे, ठीक करने वाले पानी से तृप्त न हो जाऊं, ताकि मैं तुम्हारी ताज़गी भरी खुशी और तुम्हारी उस ताकत को महसूस कर सकूं जो कमज़ोरी और थकान से अछूती है।

* * *

दिव्य आवाज़ उन सभी सच्चे दिलों से बात करती है जो ऊँचे वाइब्रेशन के साथ गूंजते हैं। ज्ञान की आवाज़ शांति, खुशी और पवित्र ज्ञान की तलाश में अच्छे विचारों की तलाश में आकाश में घूमती है।

* * *

इंसान हमें अपनी सलाह देता है और फिर हमें अपने कर्मों का फल भुगतने के लिए छोड़ देता है [जो

पीछे आशा की किरणें देख सके। मेरे हृदय के आकाश में निश्चय का चाँद उदय हो, ताकि मैं शांति और मन की शांति महसूस कर सकूँ।

अब मुझे लगता है कि आप मेरे मन के क्षितिज पर चमक रहे हैं, और आपकी पवित्र रोशनी और आपकी सुकून देने वाली और पवित्र मौजूदगी की वजह से अज्ञानता के बादल छंट रहे हैं।

* * *

:सच्चे साधक का हृदय निरंतर गूंजता रहता है मेरे भगवान और मेरे प्यारे, मैं इस दुनिया " के जाल और भ्रम में नहीं फँसना चाहता, और मैं सिर्फ़ लोगों की रूह में आपका प्यार जगाना चाहता हूँ। मेरा दिल, मेरी रूह, मेरा शरीर, मेरा दिमाग, और जो कुछ भी मेरे पास है, सब आपका है " ऐसा प्यार भगवान तक पहुँचता है, और ऐसा चाहने वाला भगवान को जान जाता है।

मेरे प्यारे भगवान, मुझे पता है कि आप हर जगह मौजूद हैं। जैसे बिना दबाए जैतून में कीमती तेल छिपा होता है, वैसे ही आपकी धन्य मौजूदगी का तेल भी आपके बारे में सोचने और आपके लिए हमेशा बढ़ती चाहत के दबाव में निचोड़ा जाता है।

* * *

लालच खुशी का एक धोखा देने वाला, उल्टा और पहले से पता चलने वाला मजबूर करने वाला विचार है। इस विचार से पैदा होने वाली एनर्जी का इस्तेमाल खुशी लाने वाले सच की खोज में किया जाना चाहिए, न कि ऐसे गलत कामों में जिनसे चिंता और दुख होता है।

अनुभव, सेल्फ-डिसिप्लिन और समझदारी से, हम इस दुनिया के छोटे-मोटे, झूठे आकर्षण और भगवान की

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

बैलेंस सुंदर है और यह हमारी भावनाओं और
विचारों का आधार और आधार होना चाहिए।

* * *

जो इंसान दूसरों की भलाई चाहता है , जो दूसरों
की भलाई चाहता है , वह स्वार्थ को अपने ऊपर हावी
नहीं होने देता , क्योंकि जब तक कोई खुले विचारों
वाला और दयालु न हो , और अपने साथ -साथ दूसरों के
लिए भी खुशी न ढूंढे और न चाहे , तब तक सच्ची खुशी
महसूस करना नामुमकिन है। यह एक यूनिवर्सल और कभी
न बदलने वाला उसूल है।

* * *

मुझे आज भी याद है जब मुझे एक अचानक अनुभव हुआ
था ; सोच -विचार के बादलों के पीछे से , अचानक
आध्यात्मिक आनंद की सुबह उभरी और मेरे अंदर समा
गई।
वह धन्य अनुभव सभी अपेक्षाओं से बढ़कर था।
मुझे अवर्णनीय आनंद का अनुभव हुआ और आनंद की
रोशनी ने मेरी चेतना के हर अंधेरे कोने को रोशन
कर दिया , भ्रम और सवालों की परछाइयों को दूर कर
दिया। वह प्रकाश – एक्स -रे की तरह – खुरदरी सतहों
को भेदता हुआ उन चीजों को प्रकट करता था जो
सामान्य दृष्टि के क्षितिज से परे थीं।

* * *

आपके दिल की लगातार धड़कन धीरे से आपके ज्ञान
के दरवाज़ों के पार अनंत शक्ति की मौजूदगी का
ऐलान करती है। हर तरफ फैली ज़िंदगी की हल्की
:धड़कनें आपको धीरे से बताती हैं
मेरे जीवन की सिर्फ़ थोड़ी सी धारा मत लो ,"
बल्कि अपनी इंद्रियों का दायरा बढ़ाओ और मुझे
अपने खून , शरीर , मन, इंद्रियों और आत्मा को अपनी
"कॉस्मिक ज़िंदगी की धड़कन में डुबोने दो।

* * *

हे प्रभु, मैं अपने हर काम में आपकी मौजूदगी महसूस करूँ। आपके मार्गदर्शन की रोशनी को छिपाने वाले डर के साये को दूर करने में मेरी मदद करें। और जब मैं आपके आने की सुबह का इंतज़ार करूँ, तो मेरे दिल के बगीचे में मेरी चाहत के फूल खिलें।
* * *

असफलता के विचारों को सफलता के सकारात्मक विचारों से दूर करें और आशावादी बनें, और उनके बारे में न सोचकर डर से छुटकारा पाएं।
दुखों को खुशी की रोशनी से दूर करें, और बेकार
की बातों की जगह प्यार और तहज़ीब लाएं
सेहत के सिंहासन से खराब विचारों को हटा दें
और उनकी जगह अच्छे विचार और अच्छी भावनाएँ लाएँ। अपने दिल की उथल-पुथल और चिंता को दूर करें,
और अपने जीवन के क्षितिज से अज्ञानता के बादलों को दूर भगाएँ
* * *

जो इंसान ज़िंदगी की लड़ाई में जीतता है, वह अपने दुख को अपनी छाती पर सम्मान की निशानी की तरह रखता है
* * *

हे प्रभु, मुझे आशीर्वाद दो, ताकि मैं सिर्फ़ अच्छाई देखूं, सिर्फ़ अच्छाई सोचूं, और सिर्फ़ अच्छे और नेक लोगों की संगति करूं और मुझे आपका ध्यान करने दो, हे आप जो सारी अच्छाई और नेकी के स्रोत हैं।

अंधेरे के भूतों को मुझसे दूर रखो, और आसमान
के दिल से और मेरे दिल और मेरी भावनाओं के दरवाज़ों से मुझे देखो, और मेरे प्यार के मंदिर में मेरे सामने आओ।
* * *

हमें हर समय अपनी भावनाओं को कंट्रोल में
रखने की पूरी कोशिश करनी चाहिए, ताकि जब भी हम बुरे स्वभाव वाले लोगों से मिलें जो दूसरों की शांति भंग करना और अपने आस-पास का माहौल खराब करना पसंद करते हैं, तो हम अपनी भावनाओं को कंट्रोल कर सकें और खुद को काबू में रख सकें।

किसी व्यक्ति के व्यवहार में सबसे पहले खुद
को बेहतर बनाना होता है। एक अच्छा व्यक्ति अपने अच्छे व्यवहार से अपने आस-पास के लोगों को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।
* * *

इच्छाओं का जुनून मन को अंधा कर देता है, और
जब इच्छाओं का कोहरा किसी इंसान की समझ पर हावी हो जाता है, तो वह अपना अंदर का बैलेंस खो देता है और बिना समझे काम करता है, यह जानते हुए कि हर सही काम और सही व्यवहार के पीछे अंदरूनी समझ ही ड्राइविंग फोर्स होती है। जब किसी इंसान की दिमागी ताकत का स्टीयरिंग व्हील टूट जाता है, तो वह आखिर में दर्द और दुख की खाई में गिर जाता है।
* * *

देर-सवेर, ज़िंदगी के भ्रम दूर हो जाएँगे, और इसका मकसद साफ़ हो जाएगा। जब बचपन और जवानी के भ्रम दूर हो जाएँगे, तो क्या बचेगा? हमें सच्ची खुशी सिर्फ़ भगवान के करीब होने और उनकी मौजूदगी को महसूस करने में मिल सकती है, जो आत्मा को शांति और सुकून से भर देती है।
* * *

हमें अपनी उम्मीदों को लेकर रियलिस्टिक होना चाहिए और भगवान से सिर्फ़ हमारी ज़रूरी ज़रूरतें पूरी करने के लिए कहना चाहिए, और असली ज़रूरतों और गैर-ज़रूरी इच्छाओं के बीच का फ़र्क जानना

चाहिए। क्या ज़रूरी है और क्या गैर -ज़रूरी है ,
इसमें फ़र्क करने का सबसे अच्छा तरीका है लॉजिक
और समझ का सहारा लेना , न कि बेकार चीज़ों को पाने
की इच्छा करना जिनसे हमें कोई फ़ायदा नहीं होता
और जिनके बिना हम बेहतर हैं।

* * *

मैं सबसे दूर के ग्रहों और तारों से भी आगे
यात्रा कर सकता हूँ
लेकिन मैं हमेशा तुमसे प्यार करूंगा
आपके फॉलोअर्स आ सकते हैं , या वे अपने रास्ते
जा सकते हैं
लेकिन मैं हमेशा तुम्हारे साथ रहूँगा और
तुमसे प्यार करूँगा
मैं कई अवतारों की लहरों से उछाला जा सकता
हूँ
मैं अकेला और तन्हा महसूस करता हूँ
हालाँकि , मैं हमेशा तुमसे प्यार करूँगा
विचलित दुनिया आपको भूल सकती है
लेकिन मैं तुम्हें हमेशा याद रखूंगा
मेरी आवाज़ धीमी पड़ सकती है और मैं हार सकता
हूँ
लेकिन मैं अपनी आत्मा के शब्दों में
:फुसफुसाऊँगा
"मैं तुम्हें हमेशा प्यार करुंगा "
मुश्किलें , बीमारियाँ और मौत मुझे तोड़ सकती
हैं
मेरा शरीर छान लिया गया , लेकिन जब तक यह मेरी
याद में है
उम्मीद की एक किरण बाकी है ; मेरी मरती हुई
आँखों में देखो
:उनके माध्यम से मैं आपको बताऊंगा
मुझे तुमसे हमेशा प्यार रहेगा

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

हैं , जो बांसुरी की धुनों में मस्त रहते हैं। जब शिकारी बांसुरी बजाता है , तो हिरण उसके पास आता है और उसकी मौत हो जाती है। कुछ पालतू हाथी भी होते हैं ; मादा हाथी का इस्तेमाल दूसरे हाथियों को लुभाने और पकड़ने के लिए किया जाता है। इस :बारे में , एक महान दार्शनिक ने कुछ ऐसा कहा था

मधुमक्खी खुशबू से मोहित हो जाती है
और हिरण सीटी की आवाज़ निकालता है
कैद में हाथी गिर जाता है
उत्तेजक स्पर्श के कारण

लेकिन उस इंसान का क्या जिसके पास ये सभी इंद्रियां हैं ? फिलॉसफर की उसे सलाह है : "अपनी इंद्रियों के गुलाम मत बनो , और किसी भी चीज़ या "किसी को भी खुद पर कंट्रोल मत करने दो जहां तक मेरी बात है , मैं कहता हूं : “याद रखें कि आपके सभी सेंस आपकी सेवा में लगाए गए हैं और उन्हें आपके कमांड सुनने चाहिए और आपकी सोची हुई ”इच्छा का पालन करना चाहिए

* * *

पानी और बर्फ दो अनदेखे एलिमेंट , ऑक्सीजन और हाइड्रोजन के रूप हैं , और उनका अस्तित्व सिर्फ़ एक बिना आकार का और कुछ समय का है। इसी तरह , इंसानी मन और मैटर यूनिवर्सल मन के रूप हैं , जिनका सिर्फ़ एक सीमित , रिलेटिव अस्तित्व होता है , क्योंकि सच तो यह है कि सिर्फ़ यूनिवर्सल मन ही पूरी तरह से मौजूद है।

* * *

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो किसी पर भरोसा नहीं करते और सच्चे दोस्त मिलने की संभावना पर शक करते

हैं ; कुछ तो बिना दोस्तों के भी काम चलाने की अपनी काबिलियत पर घमंड करते हैं। लेकिन जो लोग दूसरों को प्यार और दोस्ती नहीं दिखा पाते, वे आध्यात्मिक विस्तार के नियम को नज़रअंदाज़ करते हैं, जिससे आत्मा अपना दायरा बढ़ाती है और दिव्य आत्मा के पास लौट आती है।

* * *

जब कोई इंसान खुद को एनालाइज़ करता है, तो उसमें अपनी कमज़ोरियों को दूर करने और खुद को वैसा बनाने की मज़बूत इच्छा होनी चाहिए जैसा उसे होना चाहिए, और निराशा को उन कमियों को पहचानने के अपने इरादे को कमज़ोर नहीं होने देना चाहिए जिन पर ईमानदार सेल्फ-एनालिसिस से रोशनी पड़ती है।

* * *

खुशी के लिए दो शर्तें: सादगी से रहना और अच्छा सोचना

जब मैं बच्चा था, तो मैंने भगवान को एक चिट्ठी लिखी थी। मैं छोटा था और मुश्किल से लिखना जानता था, लेकिन मैंने उन्हें बहुत सी बातें बताईं। मैंने अपने लिए कुछ नहीं मांगा, लेकिन मैंने उनसे अपने बारे में कुछ सिखाने के लिए कहा, और हर दिन मैं पोस्टमैन का इंतज़ार करता था कि वह मेरे खत का जवाब लाए।

मेरे दिल में कभी शक नहीं हुआ और एक दिन मुझे एक सपने में जवाब मिला, जब मैंने एक आशीर्वाद भरे मैसेज के अक्षरों को सुनहरी रोशनी से चमकते देखा, मैं उसे ठीक से पढ़ नहीं पाया, लेकिन मैंने मैसेज को ऐसे समझा: "मैं ज़िंदगी हूँ और मैं प्यार हूँ, और मैं तुम्हारे माता-पिता के ज़रिए तुम्हारी परवाह करता हूँ!" तब मैंने भगवान की मौजूदगी को समझा और महसूस किया।

बिना , अंदर से एक नई खुशी महसूस होती है। ऐसा इंसान भगवान की मर्ज़ी के हिसाब से जीता और अपनी ज़िंदगी चलाता है।

* * *

दिमागी परेशानियां दिमाग को परेशान और भटकाती हैं , खराब मूड साफ नज़र को धुंधला कर देता है , और इमोशनल गुस्से से गलतफहमियां पैदा होती हैं। ज़्यादातर लोग समझ और सोच-समझकर नहीं , बल्कि अपने मूड के हिसाब से काम करते हैं। इसके अलावा , भेदभाव और गलतफहमियां समझदारी के लेंस को धुंधला कर देती हैं , समझ को बिगाड़ देती हैं , और साफ और साफ़ समझ को रोकती हैं। इसलिए , समझ को कन्फ्यूजन , बेचैनी और भेदभाव के सभी सोर्स से साफ करना चाहिए जो सही फैसले और सही समझ में रुकावट डालते हैं।

* * *

इस दुनिया का एक भगवान है जिसने इंसान को आज़ादी , काबिलियत और समझ दी है। इंसान समझ के तोहफ़े से भगवान को पा सकता है , लेकिन अगर वे ज़िंदगी का मतलब खोजने और अपने बनाने वाले को जानने की ज़रूरी कोशिश किए बिना फालतू चीज़ों में अपना समय बर्बाद करते हैं , तो वे भगवान की दी हुई कीमती ताकत को बर्बाद कर देते हैं और उन्हें कभी सच्ची खुशी नहीं मिलेगी।

हालांकि मैं बहुत सी चीजें करता हूं , लेकिन मैं जो करता हूं उससे बंधा हुआ महसूस नहीं करता , क्योंकि मुझे एहसास है कि यह दुनिया मेरा घर नहीं है।

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

यह बताना आसान है कि कोई व्यक्ति शांतिपूर्ण
या झगड़ालू माहौल में बौद्धिक रूप से पोषित है या नहीं।
* * *

अंदर का डर, मानसिक परेशानी, या गलत तरह के दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ रहने से होने वाली चिंता, ये सभी दिमाग को कन्फ्यूज्ड और परेशान करने वाले मूड का कारण बनते हैं। दूसरी ओर, शांत स्वभाव वाले लोग एक हेल्दी और मैग्नेटिक माइंडसेट बनाने में मदद करते हैं।
* * *

भगवान हमारा इरादा मज़बूत करने के लिए हमें परखते हैं, तोड़ने के लिए नहीं। अगर हम अपना सारा भरोसा शरीर पर रखते हैं तो अज्ञानता हमें बर्बाद कर देती है। जो लोग सच की तलाश में लगे रहते हैं, उन्हें हमेशा की ज़िंदगी मिलती है। यह दुनिया एक जलती हुई भट्टी है जिसमें हमारी आत्माएं बनती हैं, और ज्ञान और आध्यात्मिक ताकत के स्टील के रूप में उभरती हैं।
इंसानों में ऐसी काबिलियत होती है जिसका इस्तेमाल नहीं किया गया है—उन्हें जितनी ताकत की ज़रूरत होती है, भगवान ने उन्हें सोचने-समझने की ताकत दी है ताकि वे दुनिया की उन रुकावटों से आज़ाद हो सकें जो उन्हें बांधती हैं और आदतों और इच्छाओं की कैद में रखती हैं। जो लोग आज यह तय करते हैं कि वे ज़िंदगी की मुश्किलों को अपनी हिम्मत तोड़ने और अपनी तरक्की में रुकावट नहीं बनने देंगे, उन्हें उनसे उबरने की काबिलियत दी जाएगी।
* * *

* * *

* * *

* * *

हे प्रभु, मुझे हमेशा याद रखने के लिए आपका धन्यवाद, तब भी जब मैं आपको याद नहीं करता, और आपने मुझे जो आशीर्वाद दिए हैं, उनके लिए मुझे आभार से भरने के लिए आपका धन्यवाद। मुझे आशीर्वाद दें ताकि मैं आपको हमेशा याद करते हुए जी सकूं।
* * *

जब चेतना भेदभाव से शुद्ध हो जाती है और भ्रम
से मुक्त हो जाती है, तो हमारे पास एक ऐसी समझ होगी जो हमें न केवल खास समय पर बल्कि हमारे जीवन के हर दिन प्रेरित करती है, हमारे शरीर की ताकत और जवानी को नया करके, हमारे विचारों को मजबूत करके, और हमारी आत्माओं को ज्ञान और खुशी की धाराओं से भरकर।
* * *

बिना फालतू बातें कहे सच बोलने की आदत डालें,
और ऐसा कुछ भी कहने से बचें जिससे दूसरों को नुकसान हो या जो सच के काम न आए।
* * *

ज़्यादातर बिज़नेसमैन न तो पैसे कमाने में अच्छे होते हैं, न ही अपने बिज़नेस को मैनेज करने में सफल होते हैं, और न ही वे समझदार पति होते हैं, क्योंकि जब वे अपने ऑफिस में होते हैं तो अपनी पत्नियों के साथ घर की परेशानियों में उलझे रहते हैं, और जब वे घर पर होते हैं तो उनका दिमाग काम की परेशानियों में ही लगा रहता है। एक समय में एक से ज़्यादा चीज़ों पर फोकस करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।
* * *

अगर कोई गलत इंसान खुद को सुधारने और अच्छे लोगों की संगति करके अपनी हालत को बेहतर बनाने का फैसला करता है, तो वह बेहतर के लिए बदल जाएगा, जबकि एक आध्यात्मिक इंसान अपनी आध्यात्मिकता खो

देता है और गलत इरादों और बुरी आदतों वाले लोगों की संगति में पीछे चला जाता है।

* * *

याद रखें कि भगवान के करीब जाने की इच्छा ही विलपावर का सबसे बड़ा और सबसे अच्छा इस्तेमाल है, क्योंकि सिर्फ भगवान ही हमेशा रहने वाले और हमेशा रहने वाले हैं, और उन्हीं से सारी अच्छाई आती है। अपनी विलपावर को बढ़ाएं और नुकसान पहुंचाने वाली इच्छाओं से बचें; उन्हें पूरा करने के लिए अपनी विलपावर का इस्तेमाल न करें, क्योंकि यह बेकार की कोशिश और एनर्जी की बर्बादी है। इस जीवन में अपनी पूरी काबिलियत से अपने काम पूरे करें, और साथ ही जीवन को एक पल का सपना समझें। अपने इरादे को और पक्का करें और भगवान के ज्ञान में अपनी विल को जमाएं।

* * *

अगर कोई इंसान अपनी ज़िंदगी समझदारी और समझ के साथ जीता है, तो उसे पता चलेगा कि मौत एक इनाम है और एक बेहतर दुनिया में बेहतर हालत की ओर बढ़ना है।

* * *

मास्टर परमहंस ने अपने एक शिष्य को यह सलाह दी:

एकतरफ़ा मत बनो; इसके बजाय, अपने कामों को पहले रखकर, एक सही और बैलेंस वाली ज़िंदगी जियो। ड्यूटी वह काम है जो अपनी मर्ज़ी से और सच्ची इच्छा से किया जाता है, न कि गुस्से या ज़िम्मेदारी की भावना से। जबकि आध्यात्मिक और नैतिक जागरूकता सबसे ज़रूरी होनी चाहिए, भौतिक ड्यूटी को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह बहुत ज़रूरी है और इसे सामाजिक, राष्ट्रीय और

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

घर की ज़िंदगी जन्नत होनी चाहिए, लेकिन खराब मिज़ाज इसे नर्क बना सकता है। एक पति काम से घर आकर अपनी पत्नी को उदास और परेशान पा सकता है, जिससे उसके लिए उससे बात करना नामुमकिन हो जाता है। या वह बुरे मूड में घर लौट सकता है, जिससे उसकी पत्नी के लिए उससे बात करना नामुमकिन हो जाता है। इस तरह, खराब मिज़ाज की वजह से दूसरों को कई परेशानियाँ होती हैं।

जब परिवार का कोई सदस्य गुस्से में होता है
या बेपरवाह होता है, तो आप तुरंत उसके स्वभाव से प्रभावित होते हैं। या हो सकता है कि आप किसी के पास बहुत खुश होकर जाएं, लेकिन वह चिड़चिड़ा और बहस करने वाला हो, और वह ऐसी बातें कहे जो तुरंत आपकी खुशी छीन लें, जिससे आप खुद को उससे दूर करना चाहें।
दूसरे लोगों की पर्सनैलिटी पर ध्यान न दें और उन्हें खुद पर असर न डालने दें
* * *

मैंने ज़िंदगी में कई मुश्किलों का सामना
किया है, और इनमें सबसे मुश्किल उन लोगों के साथ था जिन्होंने मुझे गलत समझा। मैंने ऐसे लोगों को देखा है जिन्हें मैंने प्यार किया और अपना दिल दिया, उन्होंने मुझे गलत समझा और मेरे खिलाफ हो गए। लेकिन इससे मेरे दिल में कड़वाहट नहीं आई क्योंकि कड़वाहट समझ पर पर्दा डाल देती है। मैं दूसरों की मेरे बारे में गलतफहमियों से खुद को दुखी नहीं होने देता, बल्कि अगर वे मेरी बात मानते हैं तो मैं उनकी मदद करने की कोशिश करता हूँ और उन्हें अच्छी नीयत और अच्छी दुआएँ भेजता हूँ।
* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

पैदा करती हैं, जबकि हार्मोनिक आवाज़ें नर्वस सिस्टम के रिलैक्स और कमज़ोर टिशू को एक्टिवेट करके उसकी वाइटल फ़ोर्स को जगाती हैं। इसलिए, एक दयालु और कोमल शब्द, एक प्रेरणा देने वाला गीत, और आत्मा के पवित्र स्थान में धीरे-धीरे आती ज्ञान की आवाज़, इन सभी का इंसान की आत्मा पर गहरा और अकल्पनीय असर होता है।

ज़िंदगी एक छोटे से सफ़र की तरह है [जंगल में] जैसे ही लंच तैयार होकर टेबल पर रखा जाता है, एक जानवर अंदर घुस आता है, और बाकी सबको जाने पर मजबूर कर देता है। ज़्यादातर लोग ऐसे ही जीते हैं। वे कुछ पैसे जमा करने और कुछ खुशी और सुरक्षा पाने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं, बस बीमारी और दूसरी मुसीबतों के जानवर से टकराने के लिए, उनका दिल रुक जाता है, और उन्हें जाने के लिए मजबूर होना पड़ता है। लोगों को इस तरह जीने की ज़रूरत नहीं है, कभी न खत्म होने वाले कामों को अपना समय चुराने और उन्हें गुलाम बनाने की इजाज़त देना। कई साल इसी तरह बीत गए हैं। जो लोग मुश्किलों को खुद पर हावी न होने देने का फैसला करते हैं, उन्हें उनसे उबरने की ताकत दी जाएगी।

* * *

आम तौर पर, "भोजन" शब्द का इस्तेमाल सिर्फ़ शारीरिक पोषण के लिए किया जाता है, लेकिन पोषण के दूसरे प्रकार भी होते हैं, जैसे दिमागी गतिविधि, मानसिक ध्यान और आध्यात्मिक ज्ञान। पहला प्रकार (भोजन) शरीर को पोषण देता है, दूसरा प्रकार (मानसिक ध्यान) मन को पोषण देता है, और तीसरा प्रकार (आध्यात्मिक ज्ञान) आत्मा को पोषण देता है।

* * *

क्या आपने कभी उस मुश्किल से मिलने वाली
"दूसरी चीज़" को पकड़ने की कोशिश की है, रेगिस्तान में उस हमेशा बदलने वाली और गायब होने वाली मृगतृष्णा को, जिसे आप अपनी सारी इच्छाएँ पूरी करने के बाद भी महसूस करते हैं? इंसान किसी चीज़ को तब तक चाहते हैं जब तक वह उनके पास न आ जाए, लेकिन एक बार जब वह उनकी पहुँच में आ जाती है, तो वे उससे थक जाते हैं और किसी और चीज़ के लिए तरसते हैं। भले ही ज़िंदगी किसी इंसान को वह सब कुछ दे जो उसका दिल चाहता है—दौलत, ताकत, दोस्त— आखिरकार वे नाखुश महसूस करेंगे और और ज़्यादा की तलाश शुरू कर देंगे। लेकिन एक चीज़ है जिससे इंसान कभी नहीं थकता, और एक बार जब वह उसे पा लेता है, तो वह किसी और चीज़ की इच्छा नहीं करेगा और उसे कभी किसी और चीज़ से नहीं बदलेगा: आत्मा की शुद्ध खुशी, जो खुद की सबसे गहरी गहराई में रहती है।
* * *

पूरे इतिहास में दुनिया हिली और अस्थिर रही है। युद्ध में, दुनिया लाखों लोगों के लिए दुख और दर्द की जगह बन जाती है। सच्ची और हमेशा रहने वाली खुशी भगवान की मौजूदगी का अनुभव करने में है, और उस खुशी को पाने से बड़ी कोई खुशी या फ़ायदा नहीं है।
* * *

लोग ऐसे काम क्यों करते हैं जिनसे उन्हें कम ?खुशी और ज़्यादा परेशानी होती है
जवाब है "आदत", जो इंसान की किस्मत तय करने
वाली चीज़ है। आदत की मज़बूत पकड़ की वजह से, बहुत से लोग नुकसान पहुंचाने वाली आदतों को करते रहते हैं, जबकि उन्हें पता होता है कि उनसे कितना दर्द और नुकसान होता है। ऊँट कांटेदार झाड़ियां खाता

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

दर्द हमें लगभग सब कुछ सिखा सकता है। इसके
सबक हमें समझदारी , सेल्फ -कंट्रोल , वैराग्य ,
नैतिकता और ज़्यादा जागरूकता विकसित करने के लिए
प्रेरित करते हैं।
उदाहरण के लिए , पेट दर्द हमें बताता है कि
ज़्यादा न खाएं और जो भी खाएं , उसके बारे में
सावधान रहें।
अपनी चीज़ों या अपनों को खोने से होने वाला
दर्द हमें इस भ्रम की दुनिया में सभी चीज़ों के
कुछ समय के लिए होने की याद दिलाता है।
गलत कामों के नतीजे हमें सही और गलत में फर्क
करने के लिए मोटिवेट करते हैं
लेकिन लोग समझदारी से क्यों नहीं सीखते ? तब
वे खुद को दर्द के तानाशाह से दर्दनाक और गैर -
!ज़रूरी अनुशासन के अधीन नहीं करेंगे

* * *

हे मेरे दिव्य प्रियतम
आप ब्रह्मांड के हर कोने में मौजूद हैं
वह फूलों और गुलाबों के दिल में छिपी है
वह चाँद की खिड़की से मुझे देखती है
प्रकृति के पर्दे के पीछे से
और भ्रम मुझसे छिपे हुए थे
मुझे एक पल के लिए भी नज़रअंदाज़ मत करना

* * *

लोग सोचते हैं कि तपस्या का मतलब खुद को
त्यागना है , लेकिन यह पूरी तरह सच नहीं है। मैंने
दुनिया के सबसे बड़े खजाने के लिए छोटी -छोटी
इच्छाओं को छोड़ दिया।

* * *

खुशी की लगातार खोज में – चाहे वह गलत हो या
सही – इंसान असल में रूहानी खुशी की तलाश में है।

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

पॉजिटिव सोच से उस अनदेखी दिव्य शक्ति को
देखने में मदद मिलती है जो छोटी-छोटी दिमागी ताकतों और सीमित इंद्रियों की समझ को बढ़ा सकती है, और सबसे बड़ी अच्छाई की झलक देख सकती है, और एक बहुत बड़ी खिड़की खोल सकती है जिससे दिव्य मौजूदगी को उसकी पूरी शान और दिव्य भरपूरता के साथ हर जगह देखा जा सकता है।
शांति की ज़रूरत पूरी दुनिया को है, खासकर उन्हें जो ध्यान के रास्ते पर चलते हैं और आध्यात्मिक ऊंचाइयों तक पहुंचना चाहते हैं। शांति से और शांति से किए गए आध्यात्मिक प्रयास आमतौर पर असरदार और फायदेमंद होते हैं, क्योंकि जब शारीरिक हलचल बंद हो जाती है, तो विचार एक्टिव हो जाते हैं और सोई हुई आध्यात्मिक ऊर्जाएं जाग जाती हैं।
* * *

हमें अपनी गलतियों से निराश या फ्रस्ट्रेट नहीं होना चाहिए, बल्कि हमें हमेशा अपने अनुभवों के अच्छे पहलू को देखना चाहिए और उनसे सीखना चाहिए। और चाहे कुछ भी हो जाए, हमें मदद और गाइडेंस के लिए भगवान की ओर मुड़ना चाहिए।
* * *

एक नए शिष्य ने सोचा कि वह सिर्फ़ थ्योरी की पढ़ाई से ही आध्यात्मिक शिक्षाओं को समझ सकता है, और इसके अलावा, वह दूसरों को सिखाने के लिए भी :उत्सुक था, इसलिए गुरु परमहंस ने उससे कहा आध्यात्मिक जागरूकता कोई बाहरी ग्राफ्टिंग" (पौधे की तरह) नहीं है, बल्कि यह अंदर से विकास और "बढ़ोतरी है
* * *

यह मैसेज मास्टर परमहंस योगानंद ने जनवरी
1944 में अपने स्टूडेंट्स को दिया था, जब वे अपनी

किताब, 'ऑटोबायोग्राफी ऑफ़ ए योगी' लिख रहे थे । इस किताब का 35 भाषाओं में ट्रांसलेशन हो चुका है और यह लगभग 70 साल पहले रिलीज़ होने के बाद से अब तक छप रही है और पॉपुलर है।
:मेरे प्यारे दोस्तों
पसंद की आज़ादी में ज़्यादातर सभी तरह की इच्छाएँ, ख्वाहिशें, इरादे और इच्छाशक्ति शामिल होती है। हालाँकि, पसंद की असली आज़ादी और उसके छोटे रूपों के बीच फ़र्क किया जाना चाहिए। हमारी कोशिशें, हमारी ताकत, और हमारे सभी शारीरिक, नैतिक और आध्यात्मिक काम इच्छाशक्ति से ही शुरू होते हैं और लगातार चलते रहते हैं। विलपावर में पक्के इरादे और इच्छा के आस-पास
की एक्टिविटीज़ का लगातार सिलसिला होता है, जब तक कि यह मनचाहा नतीजा पाने के लिए काफ़ी मज़बूत न हो जाए।
मैंने जो किताब लिख रहा हूँ, उससे एक बहुत
बड़ा सबक सीखा, क्योंकि मैं जो लिखता था उसे रिव्यू किए बिना लिखता था, लेकिन मुझे अपनी ऑटोबायोग्राफी के हर पैराग्राफ को रिव्यू करना पड़ा और किताब को दोबारा ब्राउज़ करते समय मुझे उन शानदार टेस्ट्स को याद करने में मज़ा आया। मैंने इस ज़िंदगी में कई एडवेंचर किए हैं,
मैंने लेक्चर दिए हैं, बिल्डिंग बनाई हैं, और पेंटिंग की है, और मेरी सफलता का राज़ हमेशा विलपावर रहा है।
मैंने विलपावर से जो कुछ भी करने की कोशिश की,
वह सब हासिल हो गया है, और मैं आपको यकीन दिलाता हूँ कि अगर आप कुछ करने का पक्का इरादा कर लें, तो भगवान की मदद से वह ज़रूर हासिल होगा।

हमें दूसरों के साथ ईश्वरीय खुशी बांटनी चाहिए। ईश्वर के बारे में दिल से बोलने से ज़्यादा अद्भुत कुछ नहीं है।

अगर आप किसी को यह यकीन दिला सकें कि पाप का रास्ता मौत की घाटी की ओर ले जाता है और ध्यान और भगवान के नियमों का पालन करने का रास्ता हमेशा की ज़िंदगी की ओर ले जाता है, तो आपने उनकी ज़िंदगी को उससे कहीं ज़्यादा बेहतर बना दिया होगा, जितना आपने उन्हें एक मिलियन डॉलर देकर भी नहीं बनाया होगा।

पैसा तो पल भर का है, लेकिन भगवान का ज्ञान हमारे साथ रहता है और अगली दुनिया में भी हमारे साथ रहता है। इसलिए, जब भी मैं किसी को भगवान को जानने की पूरी कोशिश करते हुए देखता हूँ, तो मुझे बहुत खुशी होती है।

हालांकि मैं दुनिया में बहुत सी चीज़ें प्लान करता हूँ और करता हूँ, लेकिन मैं यह सब भगवान को खुश करने के लिए करता हूँ। काम और डिमांड की भागदौड़ के बीच भी, मैं धीरे से कहता हूँ, "भगवान, आप कहाँ हैं?" और पूरी दुनिया बदल जाती है और मुझे एक बड़ी रोशनी दिखाई देती है।

मैं उस चमकते समुद्र में एक छोटा सा बुलबुला !हूँ, और यह कितना बड़ा आनंद है

* * *

हमें अपने विचारों को इस जीवन की दुखद और भयानक चीज़ों तक ही सीमित नहीं रखना चाहिए। समझदारी यह है कि हम अपने विचारों और भावनाओं को उस हमेशा रहने वाली दिव्य शक्ति की ओर लगाएं जो बदलती या बदल नहीं सकती।

खुद को कमज़ोर और कमज़ोर मत समझिए, क्योंकि आपके दिमाग में इतनी एनर्जी जमा है कि वह एक बड़े

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]
[illegible] – [illegible]
[illegible]
[illegible]
[

हम कल्पना से या उसके होने को नकारकर, या
"जीवन" को स्वीकार करके लेकिन "मृत्यु" को नकारकर, या स्वास्थ्य को स्वीकार करके लेकिन बीमारी को अनदेखा करके सपने को नहीं बदल सकते। हर केस अपने दूसरे केस का एक ज़रूरी हिस्सा
होता है, ठीक वैसे ही जैसे एक ही कपड़े के दो पहलू होते हैं।
द्वंद्व एक ही सिक्के के दो पहलू हैं, और सत्य
की खोज करने वाला अपने मन में उन्हें अलग करने की कोशिश नहीं करता, बल्कि बुद्धि और निश्चित ज्ञान के साथ उनसे ऊपर उठता है।
* * *

भगवान का प्यार हमें ऊपर उठाता है और हमारी
समझ को बढ़ाता है। मैं खुद को सिर्फ़ इस शरीर तक ही सीमित नहीं समझ सकता, क्योंकि मुझे लगता है कि मैं सभी शरीरों में मौजूद हूँ।
जैसे मैं अपने शरीर के हर हिस्से में अपनी चेतना महसूस करता हूँ, वैसे ही मुझे लगता है कि आप सब मेरा हिस्सा हैं, और मुझे लगता है कि सभी जीवित प्राणी मेरे कॉस्मिक शरीर के अंदर हैं, और मैं सभी की संवेदनाओं को महसूस करता हूँ।
यह कोई सोच या कल्पना नहीं है, बल्कि खुद को जानना है। यह जागरूकता सिर्फ़ मन को पढ़ने से कहीं ज़्यादा है; यह हर किसी की भावनाओं के बारे में एक जागरूक जागरूकता है, और उस अवस्था को कॉस्मिक चेतना कहते हैं।
जब आपके अंदर यह जागरूकता आती है, तो "स्वयं"
की जागरूकता गायब हो जाती है, और आपको लगता है कि सभी प्राणियों में एक दिव्य जीवन व्याप्त है।
* * *

यह दुनिया अजीब है, क्योंकि इसमें हर चीज़ बदलती रहती है और बदलती रहती है, और इसी वजह से,

* * *

* * *

हे प्रभु , मैंने दुनियावी लालच की तुलना आपके
दिव्य प्रेम से की है और पाया है कि आपका प्रेम
किसी भी लालच या प्रलोभन से ज़्यादा मज़बूत है।

* * *

जैसे तेल आग को और तेज़ करता है , वैसे ही
गुस्सा गुस्से को और बढ़ाता है , और बुरा बर्ताव
दूसरों को अपना बुरा बर्ताव जारी रखने के लिए
उकसाता है और उन्हें और ज़्यादा ज़िद्दी और सख़्त
बनाता है।
एक शांत और सज्जन इंसान शांति से गुस्से पर
काबू पाता है , चुप्पी का सहारा लेकर झगड़े के
तूफान को शांत करता है , और मीठे , कोमल शब्दों और
दूसरों की भावनाओं का ध्यान रखकर झगड़े और झगड़े
को दूर करता है।

* * *

:गुरु परमहंस ने सत्य के बारे में कहा था
यह तब भी मौजूद है जब कोई इस पर विश्वास नहीं "
करता , जबकि थ्योरीज़ को आइडियाज़ और शब्दों से
"सपोर्ट मिलना चाहिए

* * *

प्रेम को दुनिया का मालिक होना चाहिए

* * *

मैं अपनी खुशी के गीत लेकर तुम्हारे पास आता
हूँ
और मैं तुम्हारे लिए अपनी आत्मा के खजाने से
खजाने लाया हूँ
और अपने दिल की गहराइयों में , मैं तुम्हारे
लिए दिव्य चाहत का अमृत इकट्ठा करता हूँ
झूठी उम्मीदों के रेगिस्तान में प्यास से
तड़प रहा हूँ मैं
लेकिन अब मेरी इच्छाएं हमेशा के लिए खत्म हो
गई हैं

क्योंकि यह आपके भरपूर झरनों से पानी खींचता
है
तुम्हारी पवित्र खुशबू की फुसफुसाहट मेरी ओर
बह रही है
मेरी खुशी की मोमबत्ती तुम्हारी खुशी की
रोशनी से चमकती है
मैं सांसारिक मरीचिकाओं के बीच लगभग मर ही
गया था
और अब मैं तुम्हारी आत्मा की लहरों से अभिभूत
हूँ
ओह, काश मैं आपके दिव्य सागर में डूबकर हमेशा
के लिए जी पाता

* * *

धूप वाले दिमागी माहौल में अल्ट्रावॉयलेट
किरणें होती हैं जो सभी साइकोलॉजिकल बैक्टीरिया
को खत्म कर देती हैं। उन किरणों को छोटे और सीमित
नज़रिए वाले कांच के बैरियर से न रोकें।

* * *

परमेश्वर के घर में कोई फूट नहीं होनी चाहिए

* * *

हे प्रभु , दूसरों के लिए हमारा प्यार आपके
उदार हाथ से मिलने वाले प्यार को महसूस करने की
शक्ति से संभव होता है।
तो फिर , हमें आपको अपना सबसे ज़्यादा प्यार
!और गहरी चाहत देने के लिए प्रेरित करें
आपने हमें पिता और माता , भाई और बहन , बेटे और
बेटियाँ , चचेरे भाई -बहन और जीवन साथी दिए हैं
बच्चों और दोस्तों , शायद हम हर तरह के इंसानी
रिश्तों के लिए अलग -अलग एक्सप्रेशन और छोटे -छोटे
नैचुरल अंतरों के साथ आपसे प्यार करना सीख सकें।
हे सदा प्रेम करने वाले , हे सबसे ऊँचे , सबसे
नज़दीक ! मुझे इंसानी प्यार के सभी फूलों का

गुलदस्ता बनाना सिखाओ और उसे अपने पवित्र मंदिर में चढ़ाओ। लेकिन अगर , अपनी बहुत सारी वफ़ादारी की वजह से , मैं आपको पूरा गुलदस्ता नहीं दे पाऊँगा , तो मैं एक फूल चुनूँगा , सबसे अच्छा और ताज़ा फूल , और उसे आपके पैरों में रख दूँगा , इस उम्मीद में कि आप !उसे मुझसे ले लेंगे

* * *

शारीरिक बनावट , खासकर आंखें , मोटे तौर पर बताती हैं कि कोई व्यक्ति पहले कैसा था। अंदरूनी रूप बाहरी रूप पर बहुत ज़्यादा असर डालता है। किसी व्यक्ति की आंखें उसका सबसे महत्वपूर्ण शारीरिक गुण होती हैं , और उसे अपनी आंखों को सुंदर बनाने का प्रयास करना चाहिए। यह कैसे किया ?जा सकता है

हमारी आँखें हमारे अंदर के स्वभाव को साफ़-साफ़ दिखाती हैं , और आँखों के लुक और एक्सप्रेशन को सुंदर बनाने का एक तरीका है अंदर के सुंदर विचार और भावनाएँ पैदा करना। कुछ आँखें बहुत क्रूर होती हैं , और कुछ में द्वेष या स्वार्थ झलकता है

किसी इंसान की बातें कितनी भी मीठी क्यों न लगें और उसके काम कितने भी अच्छे क्यों न हों , आप उसकी आँखों के हाव-भाव से जान सकते हैं कि उसका असली नेचर क्या है , क्योंकि वह उन दो खुली खिड़कियों के पीछे छिप नहीं सकता।

इसलिए , इंसान को सुंदर और क्रिएटिव विचार सोचने चाहिए और क्योंकि वे भगवान की छवि में बनाए गए हैं , इसलिए उन्हें अपने अंदर की ज़िंदगी को खराब करने का कोई हक नहीं है।

शांति, सुकून और सच्चे प्यार को दिखाने वाली खूबसूरत आँखों को शांति, प्यार और शांति के विकास के ज़रिए विकसित किया जाना चाहिए।
सिर्फ़ इसी तरीके से एक ऐसा स्पिरिचुअल मैग्नेटिज़्म पैदा किया जा सकता है जो फिजिकल अपीयरेंस की सभी रुकावटों और लिमिटेशन से ज़्यादा मज़बूत हो।
* * *

जब हम किसी मुद्दे की अच्छी तरह से स्टडी
करने और उससे जुड़े फायदे और नुकसान को पहचानने के बाद कोई पक्का फैसला लेते हैं, और जब हम अपनी इच्छा शक्ति को एक्टिवेट करते हैं, तो हम अपनी ज़िंदगी में कई ऐसे बदलाव ला सकते हैं जिन्हें बदलना नामुमकिन लग सकता है।
आज़ाद इच्छा होती है, और अगर यह नहीं होती, तो कोई भी अंदरूनी और बाहरी माहौल के असर से बच नहीं पाता, विकास रुक जाता, क्रिएटिव कामों का दायरा कम हो जाता, और इंसान के लिए विकास करना और पुराने लेवल से ऊपर उठना नामुमकिन हो जाता।
नए सोशल सिस्टम का कॉन्सेप्ट और इंडिपेंडेंट इंस्टीट्यूशनल काम से जुड़े प्रोग्रेसिव आइडिया, एडवांस्ड साइंटिफिक खोजों में इस्तेमाल होने वाले तरीके, रिसर्च और स्टडी के अलग-अलग फील्ड, और क्रिएटिव लिटरेरी एक्टिविटी, ये सभी इस बात को कन्फर्म करते हैं कि इंसान भगवान की मदद और विल पावर से हर फील्ड में अपनी पसंद चुनने की आज़ादी का इस्तेमाल कर सकता है।
* * *

सधी हुई बातचीत और गुस्से और नाराज़गी से आज़ादी एक इंसान को घर में सेल्फ़-कंट्रोल्ड और इज़्ज़तदार बनाती है। इसमें परिवार के झगड़ों को

इच्छा के साथ अच्छी इच्छा के पानी से सींचना चाहिए।

* * *

एक शिष्य ने गुरु परमहंस से ऐसी प्रार्थना के बारे में पूछा जिससे दिव्य प्रियतम बहुत जल्दी :उनके पास आ जाएं , और गुरु ने कहा भगवान सिर्फ़ आपके दिल की खदान में छिपे " "प्रार्थना के रत्न चाहते हैं

* * *

हमें प्यार करने की काबिलियत किसने दी ? भगवान ने।
तो फिर हमारे प्यार का सबसे ज़्यादा हक़दार कौन है ? भगवान
भगवान के बिना सच्चा प्यार नहीं है क्योंकि भगवान ही प्यार है

* * *

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि भगवान ही हमारा पेट भरने वाला है और सच्ची खुशहाली इस बात से नहीं मापी जाती कि हमारे पास क्या है , बल्कि इस बात से मापी जाती है कि हम अपनी इच्छा शक्ति से क्या हासिल कर सकते हैं।

खुशी के लिए इच्छाओं को कम करने और ज़रूरी ज़रूरतों को पूरा करने की क्षमता बढ़ाने की कोशिश करना , और यह उम्मीद रखना ज़रूरी है कि भगवान की मदद से हालात सुधर जाएँगे , चाहे कितनी भी मुश्किलें क्यों न लगें।

* * *

ज्ञान की आवाज़ उन सभी अच्छे दिलों से बात करती है जो ऊँचे आध्यात्मिक वाइब्रेशन के साथ तालमेल में हैं , और शांति , प्यार और बेहतरीन ज्ञान की तलाश में अच्छे विचारों की तलाश में हवा में घूमती है।

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

ज़रूरत है , वह एक ऐसी बड़ी खुशी है जिसे बयान नहीं
किया जा सकता।

* * *

मैं सभ्यता को एक बगीचे की तरह देखता हूँ
जहाँ मैं हर तरह के इंसानी गुणों को उगते और
खिलते हुए देखता हूँ।
मधुमक्खी की तरह , मेरा मन अच्छे गुणों के
फूलों को खोजता है
मधुमक्खी सिर्फ़ उन्हीं फूलों पर जाती है
जहाँ से वह सबसे अच्छी किस्म का शहद इकट्ठा कर
सकती है
इसी तरह , हमें मधुमक्खी की तरह बनना चाहिए , जो
सिर्फ़ मीठा रस पीती है। इसका मतलब है कि हमें
दूसरों में जो अच्छे गुण और अच्छाइयां दिखती हैं ,
उन्हें अपनाने की कोशिश करनी चाहिए।
भगवान वह पवित्र शहद है जो ग्रहणशील आत्माओं
में बहता है और उन्हें अच्छाई और मिठास से भर
देता है।

* * *

जो कोई भी अपना दायरा बढ़ाना चाहता है , उसे
धर्म , रंग , जाति और अंधविश्वास से ऊपर उठना होगा ,
और खुद पर काबू रखना होगा , दयालु और मिलनसार होना
होगा , और खाने -पीने और दूसरी खुशियों में संयम
बरतना होगा।
उसे वो काम करने चाहिए जो उसकी अंतरात्मा को
पसंद हों और जिनसे उसे मन की शांति मिले , सच बोलना
चाहिए , चोरी नहीं करनी चाहिए , दूसरों को धोखा
नहीं देना चाहिए , ऐसी मौज -मस्ती नहीं करनी चाहिए
जो सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं और ताकत कम करती
हैं , और डर, गुस्सा , लालच, जलन और परेशान करने वाले
जुनून से दूर रहना चाहिए।

और उसे बिना परेशान हुए गर्मी , सर्दी और दूसरी मुश्किलों को सहने की ट्रेनिंग लेनी चाहिए और उसे भगवान पर अपना भरोसा मज़बूत करना चाहिए , जो सभी डर और बुराइयों से सबसे बड़ी पनाह है।

* * *

मेरे टीचर और मेरे बीच का रिश्ता एकदम सही और शानदार था। आध्यात्मिक गुरु और शिष्य के बीच का रिश्ता सबसे ऊँचे अर्थों में प्यार है।

एक बार मैंने साधु -जीवन यह सोचकर छोड़ा था कि मैं हिमालय में भगवान को ज़्यादा कामयाबी से खोज पाऊँगा , लेकिन मैं गलत था और जैसे ही मैंने छोड़ा , मुझे ऐसा लगा

जब मैं कुछ दिनों बाद लौटा , तो मेरे टीचर ने मेरे साथ ऐसा बर्ताव किया जैसे मैं उन्हें कभी छोड़कर गया ही नहीं था। मुझे डांटने के बजाय , उन्होंने हमेशा की तरह मेरा स्वागत किया और शांति से कहा , "चलो देखते हैं कि आज सुबह हम अपने नाश्ते "में क्या बना सकते हैं।

तो मैंने उनसे कहा , "लेकिन सर , क्या आप मेरे "?जाने की वजह से मुझसे नाराज़ नहीं हैं

उन्होंने जवाब दिया : "बिल्कुल नहीं , मैं दूसरों से कुछ भी उम्मीद नहीं करता , और इसलिए उनकी इच्छाएं मेरी इच्छाओं से टकरा नहीं सकतीं। मैं अपने फायदे के लिए आपका फायदा नहीं उठाऊंगा , और आपकी खुशी से ज़्यादा मुझे कुछ भी अच्छा नहीं "लगता।

पहली बार मुझे लगा कि कोई मुझसे सच्चा प्यार !करता है

अगर मैं अपने पिता के बिज़नेस के काम संभाल रहा होता और अपनी नौकरी छोड़ देता , तो वे मुझसे बहुत गुस्सा होते। जैसे , जब मैंने एक अच्छी नौकरी का ऑफर मना कर दिया (एक ऐसी कंपनी में जहाँ मेरे

पिता एक एग्जीक्यूटिव थे), तो उन्होंने मुझसे सात
दिनों तक बात नहीं की।
मेरे पिता मुझसे सच्चे पिता जैसे प्यार करते
थे , लेकिन यह अंधा प्यार था , क्योंकि उन्हें लगता
था कि पैसा मुझे खुश कर देगा , लेकिन पैसा मेरी
खुशी खत्म कर देगा।
कुछ समय बाद , जब मैंने इंटीग्रेटेड एजुकेशन
के लिए अपना स्कूल शुरू किया , तो मेरे पिता ने
अपना मन बदल लिया और कहा , "मुझे खुशी है कि तुमने
"वह नौकरी स्वीकार नहीं की।
इसके उलट , मेरे टीचर का रवैया बिल्कुल अलग था ,
क्योंकि मेरे मठ छोड़ने के बाद भी , मेरे लिए उनका
प्यार नहीं बदला , और उन्होंने मुझे बुरा -भला नहीं
कहा।

* * *

हे प्रभु , मैं आपकी रचना के भूत , वर्तमान और
भविष्य के बिस्तर में बहुत लंबे समय तक रहा हूँ ,
और मैं – अनंत काल का बच्चा – चिंतित महसूस करता
रहा हूँ
मैंने बार -बार कोशिश की , लेकिन कोई फ़ायदा
नहीं हुआ। लेकिन , आख़िरकार मैं धोखे वाली
रिलेटिविटी की रुकावटों से घिरे बिस्तर से कूदकर
बाहर निकल आया , और आपने मुझे अपने हाथों में लिया
और हमेशा की शांति की धुनों पर मुझे झुलाया।
मैं अनंत काल का बच्चा हूँ - हे प्रभु , आपके
अनंत काल का
मैं अपना सिर तुम्हारे पूरे अस्तित्व की
छाती पर रखता हूँ

* * *

मैं स्वर्ग का पक्षी हूँ : आपके आशीर्वादित
हाथों से बनाया गया स्वर्ग का पक्षी

उसने मुझे खूबसूरती और खूबसूरत रंगों से
सजाया: कोमलता के रोएं और रूहानी खिलने के सुनहरे पंखों से
मैं ज़िंदगी के उदास, उदास माहौल में खुशी के स्वर्ग की तलाश में ऊंची उड़ान भरता रहा, और मेरे चमकीले पंख निराशा के काले धब्बों से रंग गए। आओ, मेरे भगवान, और अपने स्वर्ग के पक्षी को ज्ञान की किरणों और शांति के शुद्ध, मीठे पानी से धोओ
* * *

एक तरह का बैक्टीरिया होता है जो सिर्फ़ दो घंटे में पैदा होता है, बढ़ता है और मर जाता है इस तरह का टेस्ट आधे दिन में या उससे भी कम
समय में किया जा सकता है, जितना एक इंसान को लंबे समय तक, जो 80 साल तक हो सकता है, टेस्ट करने में लगता है।
हम जो सत्तर या अस्सी साल जीते हैं, वे हमेशा
के लिए बस एक छोटा सा पल हैं। अगर रिलेटिव नज़रिए से देखें, तो हमारे साथ जो कुछ भी होता है, वह उसी स्पीड से होता है जिस स्पीड से ऊपर बताए गए बैक्टीरिया के साथ होता है। हमेशा के हर छोटे से पल में, इंसानी हिसाब से कई साल बीत जाते हैं। इसलिए, समय बहुत कीमती है जिसे बर्बाद नहीं किया जा सकता।
* * *

इंसान को वह काम नहीं करना चाहिए जो उसकी अंतरात्मा को पसंद न हो, और उसे अपना मालिक खुद बनना चाहिए। एक बार जब उन्हें एहसास हो जाता है कि वे अपने विचारों, भावनाओं और कामों के मालिक हैं, तो कोई भी चीज़ उन्हें कंट्रोल या प्रभावित नहीं कर पाएगी।
* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]:

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

आपके शब्दों में मेरे लिए जो भावनाएँ हैं,
उनके लिए मैं अपनी तारीफ़ की गहराई शब्दों में बयां नहीं कर सकता।
मैं आपकी ईमानदारी, आपके हौसले की ताकत और
आपके दिल से निकले शब्दों के लिए बहुत आभारी हूँ। मैं आपके बीच आकर सम्मानित महसूस कर रहा हूँ,
और इस दुनिया में अपने भाइयों और बहनों के प्रति अपने महान कर्तव्य को हमेशा याद रखना मेरे लिए खुशी की बात है।
* * *

वह आदमी जो अपने मालिकों को पीटता था
जब आप कोई नई आदत डालना चाहते हैं और कोई बुरी आदत छोड़ना चाहते हैं, तो अपने मन को शांति से और बिना किसी तनाव के, माथे पर भौंहों के बीच मौजूद विलपावर और स्पिरिचुअल अवेयरनेस के सेंटर पर फोकस करें, और उस अच्छी आदत को मज़बूती से मानें जिसे आप डालना चाहते हैं। इसी तरह, जब आप कोई बुरी आदत छोड़ना चाहते हैं, तो उसी पॉइंट पर ध्यान लगाएं और मज़बूती से कहें कि दिमाग के वे सभी न्यूरल पाथवे जहां बुरी आदत जमा है, मिट गए हैं। मैं आपको एक ऐसे आदमी की सच्ची कहानी बताऊंगा
जो काम पर गुस्सा होने पर अपने बॉस को थप्पड़ मारने में माहिर था। नतीजतन, उसे एक के बाद एक नौकरी भी गंवानी पड़ी क्योंकि जब उसे गुस्सा आता था तो वह खुद पर पूरी तरह से कंट्रोल खो देता था, और जो भी उसका विरोध करता था, उसे जो कुछ भी हाथ लगता था, उससे मारता था।
वह मदद मांगने मेरे पास आया, तो मैंने उससे
कहा: "अगली बार जब तुम्हें गुस्सा आए, तो कुछ भी "करने से पहले एक से सौ तक गिनना
उसने तरीका आज़माया लेकिन मेरे पास वापस आया
और बोला: "जब मैं ऐसा करता हूँ तो मेरा गुस्सा बढ़

जाता है, और गिनती करते समय मैं गुस्से में अंधा हो जाता हूँ क्योंकि मुझे बहुत इंतज़ार करना पड़ता है।" उसकी हालत बहुत खराब लग रही थी। फिर उसने उससे कहा कि वह सोचे और महसूस करे कि भगवान की रोशनी उसके दिमाग में भर रही है, उसका गुस्सा शांत कर रही है, उसकी नसों को आराम दे रही है, उसकी भावनाओं को नरम कर रही है, और गुस्से के सारे निशान मिटा रही है, और इसके नतीजे में वह एक दिन गुस्से के दौरों से छुटकारा पा लेगा।

कुछ ही देर में वह फिर से मेरे पास आया, और इस बार उसने मुझसे कहा: "मैंने खुद को गुस्से की आदत से आज़ाद कर लिया है, और मैं इसके लिए शुक्रगुजार "हूँ।

मैंने उसे टेस्ट करने का सोचा, इसलिए मैंने कुछ लड़कों से उसे छेड़ने की कोशिश करने को कहा, और मैं ऐसी जगह छिप गया जहाँ से मैं उसे देख सकता था लेकिन वह मुझे नहीं देख सकता था। लड़कों ने उसे बार-बार उकसाने की कोशिश की, लेकिन वह शांत रहा और उसने कोई जवाब नहीं दिया।

* * *

अनंत काल का वादा हमारे दिल और दिमाग को भर दे और ज़िंदगी के चैप्टर और घटनाएँ हमें याद दिलाएँ कि मौत की परछाई रोशनी के उन बच्चों को नहीं डराती जो आत्मा के हमेशा रहने और उसके बनाने वाले के साथ उसके गहरे रिश्ते को जानते हैं।

आइए हम यह समझें कि जीवन और मृत्यु ईश्वर के सागर में दो लहरें हैं, और आत्मा, जो ब्रह्मांडीय सागर की एक बूंद है, अपने मूल स्वभाव को बदले बिना और अपने शाश्वत स्रोत से अलग हुए बिना इन दो लहरों को झेलती है।

[illegible]:

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

* * *

* * *

अच्छी आत्माओं को आकर्षित करना मुमकिन हो जाता है।

* * *

मैं अपने कामों से ज़्यादा दूसरों के कामों की परवाह करता हूँ, क्योंकि मैं जो कुछ भी करता हूँ, भगवान के लिए करता हूँ, और मैं उसे ज़्यादा इच्छा और जोश के साथ करता हूँ, जितना कि अगर वो काम मेरे अपने होते। अगर नतीजे उलटे या ठीक नहीं आते, तो मुझे कोई परवाह नहीं होती या मैं परेशान नहीं होता क्योंकि मुझे लगता है कि मैंने भगवान के प्रति अपना फ़र्ज़ निभाया है, जो मेरा मकसद है और इरादे के पीछे है, और क्योंकि मैंने अपना बेस्ट किया है और मैं पूरी खुशी और पक्के इरादे के साथ कोशिश दोहराऊंगा, लेकिन कोशिश या नतीजे से जुड़े बिना। अगर मैं सिर्फ़ अपने लिए काम कर रहा होता, तो मैं हमेशा चिंता और बेचैनी का शिकार होता। लेकिन जब तक मेरा मकसद भगवान को खुश करना है, नतीजे उनके लिए हैं, मेरे लिए नहीं। ज़िंदगी के प्रति मेरा यही नज़रिया है, और इसी में मुझे सुकून और आज़ादी मिलती है।

:सफलता की सीढ़ी पर कदम
कड़ी मेहनत -
रचनात्मक क्षमता -
सही निर्णय
बचत और अपव्यय से बचना
कोशिश करना और नाकामी के बाद फिर से कोशिश करना -
आत्म-अनुशासन और आत्म-सुधार
रचनात्मक ऊर्जा को सक्रिय करना -
दूसरों की मदद करना

इसके अलावा , हमें भगवान के बारे में सोचना -
चाहिए , जो सभी अच्छाई का सोर्स और सभी सफलता और
आशीर्वाद का मूल है।

* * *

मैं तुम्हारे लिए एक ऐसा गाना गाता हूँ जो
पहले कभी नहीं गाया गया , और मैं तुम्हें अपनी
असली धुन समर्पित करता हूँ जो मेरा दिल अपने अंदर
और अपने तारों पर बजाता है।
मैंने अपना यह पहला भजन रचा है और मैं इसे
आपको एक शुद्ध भेंट के रूप में अर्पित करता हूँ
मैं आपको दूसरों की बनाई हुई रूखी , दिमागी
धुनें या सजावटी धुनें नहीं सुनाऊंगा
मैं तुम्हें अपने दिल की सीधी -सादी , भोली
धुनों के अलावा कुछ नहीं दूँगा
मैं तुम्हें ग्रीनहाउस में उगाए गए और
भावनाओं और जुनून से भरे गुलाब नहीं दूँगा , बल्कि
मैं तुम्हें जंगली फूल दूँगा जो अभी -अभी मेरी
चाहतों के खेतों और मेरी ज़िंदगी के मैदानों में
उगे हैं।

* * *

किसी व्यक्ति के लिए दूसरों को उनकी
खासियतों के हिसाब से एनालाइज़ करना और
क्लासिफ़ाई करना आसान होता है।
लेकिन किसी इंसान के लिए ईमानदारी और सच्चाई
से खुद पर रोशनी डालना मुश्किल है। फिर भी ,
उन्हें यह ठीक वही करना चाहिए ताकि वे समझ सकें
कि उन्हें किन ज़रूरी सुधारों और बदलावों की
ज़रूरत है।
अपनी पर्सनल खासियतों को जानने का मकसद यह
समझना है कि हम दूसरों पर कैसे असर डालते हैं
लोग किसी व्यक्ति के स्वभाव के बारे में
जाने -अनजाने में ही सही , लेकिन असर डाल लेते हैं ,

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

हैं , तो इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि आपकी गलतियाँ समुद्र से भी गहरी और हिमालय से भी ऊँची हैं।

भगवान आपके रास्ते से उन रुकावटों को हटा देंगे , आपको अतीत के भारी बोझ से आज़ाद कर देंगे , और पिछली गलतियों को दोहराने की आपकी इच्छा खत्म हो जाएगी।

आप कभी-कभी खुद को अंधेरे की मोटी परत के नीचे पा सकते हैं , लेकिन आप फिर भी हमेशा रहने वाली लौ की एक चिंगारी बने रहते हैं।

आप चिंगारी को छिपा सकते हैं , लेकिन उसे खत्म नहीं कर सकते

* * *

अच्छे इरादों से प्रेरित अच्छी बातों और सच्ची सलाह से दूसरों को खुश करना एक बहुत अच्छी बात है और यह महान लोगों की पहचान है।

जहां तक किसी दूसरे इंसान को काटने , चोट पहुंचाने वाले शब्दों , ताने मारने वाली नज़रों या तीखे सुझावों से नुकसान पहुंचाने की बात है , तो ये बेइज्जती करने वाले और परेशान करने वाले तरीके हैं जिनका इस्तेमाल अच्छे दिल वाले लोग नहीं करते।

व्यंग्य गलत काम करने वाले में बगावत और गुस्से की भावना को सामने लाने में मदद करता है , जबकि दोस्ताना शब्द उसमें पछतावा पैदा करते हैं , जिसका मतलब है कि व्यक्ति अपनी गलतियों को पहचानता है और उन्हें दोबारा नहीं दोहराता है।

* * *

एक स्टूडेंट ने कहा , "टीचर , मैं कभी स्वर्ग पर "?विश्वास नहीं कर पाया। क्या वह जगह सच में है

:गुरु परमहंस ने उत्तर दिया

हाँ , जो लोग भगवान से प्यार करते हैं और उन "
पर भरोसा करते हैं , वे मौत आने पर उस जन्नत में
जाते हैं। उस अलौकिक दुनिया में , इंसान में सोच
की ताकत से , जो कुछ भी वह चाहता है , उसे तुरंत पूरा
"करने की ताकत होती है।
ईथरियल बॉडी रेडिएंट लाइट से बनी है। उन
अद्भुत जगहों पर ऐसी आवाज़ें और रोशनी हैं जो
धरती के लोगों को नहीं पता।

* * *

खुशी को ज़्यादा से ज़्यादा अपने अंदर और कम
से कम भौतिक चीज़ों में खोजना चाहिए
मन में खुश रहें ताकि बाहरी चीज़ें आपकी
शांति भंग न कर सकें और आपका बैलेंस बिगाड़ न
सकें।
इस जीवन में अंदर की खुशी ही एकमात्र ऐसी
ख्वाहिश है जिसके लिए कोशिश करनी चाहिए , और इसे
पाने के लिए लगन और पक्का इरादा ही काफी है।
खुशी इंसान के अंदर भगवान का सिंहासन है

* * *

बहुत से लोग सोचते हैं कि वे जाग रहे हैं ,
लेकिन वे जागते नहीं हैं।
वे ज़्यादातर बेहोश होते हैं। आपने ऐसे
लोगों के बारे में सुना होगा जो नींद में चलते
हैं और "आग! आग!" चिल्लाते हैं या बातें करते हैं
और लेक्चर देते हैं।
ज़्यादातर लोग ऐसे ही होते हैं। बेशक , मेरा
मतलब उन लोगों से नहीं है जो सच में अपनी चेतना को
आध्यात्मिक अज्ञानता की नींद से जगाना चाहते
हैं।
हमें उन लोगों को जगाने के लिए काम करना
चाहिए जिन्होंने खुद को गलत व्यवहार और गलत जीवन
के मलबे के नीचे दबा लिया है।

है) और भगवान की शांति के साथ तालमेल होता है (मैं आपके लिए शांति छोड़ता हूं)।

इस दिव्य आनंद को एकाग्रता और ध्यान के सही तरीके का इस्तेमाल करके महसूस किया जा सकता है।

* * *

अगर आप अपने कमरे की छत में दरवाज़ा ढूंढते हैं, तो कई सालों तक ढूंढने पर भी आपको वह नहीं मिलेगा, जब तक आप सही तरीका इस्तेमाल करके दीवार को न देखें।

* * *

वह दिन आएगा जब मैं इस दुनिया को अलविदा कह दूँगा, लेकिन जब तक मैं इस धरती पर रहूँगा, मेरी सबसे बड़ी खुशी उन लोगों को भगवान के चमत्कारों के बारे में बताने में है जो मुझ पर भरोसा करते हैं, और मेरी इच्छा उस दिव्य प्रकाश के लिए उनकी चाहत को बढ़ाने में है जिसने मुझे बहुत ज़्यादा आराम, आज़ादी और सुरक्षा दी है।

* * *

यूनिवर्स का इतिहास, उसकी सभी छोटी-छोटी डिटेल्स के साथ, हमेशा की तहखानों में सुरक्षित है—वह एक और डायमेंशन है। इस छोटी सी दुनिया में, हम लंबाई, चौड़ाई, मोटाई और ऊंचाई महसूस करते हैं, लेकिन एक और लेवल है जहां ये डायमेंशन मौजूद नहीं हैं। उस ईथरल प्लेन में सब कुछ ट्रांसपेरेंट है; सब कुछ चेतना और अवेयरनेस है। स्वाद का एहसास एक सेंसेशन है, जैसे सूंघने का एहसास। हमारी भावनाएं, विचार और शरीर सभी चेतना हैं। और जैसे हम सपनों में देख, सुन, सूंघ, चख और छू सकते हैं, वैसे ही हम ऊंचे लोकों में इन सभी सेंसेशन को शुद्ध, ट्रांसपेरेंट चेतना या एहसास के साथ महसूस कर सकते हैं।

* * *

* * *

:आर्काइव्ज़ - रसातल से शिखर तक

ऋषि परमहंस योगानंद की बताई एक सफलता की कहानी

यह एक ऐसे व्यक्ति की सच्ची कहानी है जो) लगातार फेल हो रहा था , लेकिन क्रिएटिव सोच और पॉजिटिव सोच की प्रैक्टिस करके , वह आखिरकार अपनी फेलियर के कारणों को दूर कर पाया और अपनी इच्छा (से सफलता हासिल कर पाया

जैसे कुछ लोग स्वभाव से सफल होते हैं , वैसे ही कुछ लोग आदत से असफल भी होते हैं।

मेरा दोस्त और स्टूडेंट (S) जन्म से ही फेलियर था। यह सच है कि वह एक इंटेलिजेंट , मेहनती और पैसे कमाने का शौकीन लड़का था , लेकिन जैसे ही उसने नौकरी या करियर के बारे में सोचा , फेलियर के फैक्टर्स ने उसे शुरू से ही घेर लिया।

एक दिन वह खाली हाथ मेरे पास आया , लेनदार उसका पीछा कर रहे थे , दोस्त उसे छोड़कर चले गए थे , मुझसे सलाह मांग रहा था।

मैंने उनसे उनकी परेशानी का कारण पूछा , तो :उन्होंने कहा

सर, मैं फेलियर हूँ। पता नहीं क्यों , जैसे ही " मैं नौकरी शुरू करता हूँ , वह चली जाती है , और जिस जगह मैं काम करता हूँ , उसे भी नुकसान होता है। एम्प्लॉयर मुझे नौकरी पर रखने के कुछ ही समय बाद अपना बिज़नेस खो देता है। इसलिए , मैं काम ढूंढने से डरने लगा हूँ , इस डर से कि जो एम्प्लॉयर मुझे नौकरी पर रखेंगे , उनके फायदे में रुकावट आ सकती है। मेरी नाकामी और अस्थिरता की वजह से मुझे पक्का यकीन है कि मेरी नौकरी ज़रूर चली जाएगी क्योंकि जो कंपनी मुझे नौकरी पर रखेगी , वह दिवालिया हो जाएगी और अपने दरवाज़े बंद कर देगी , और नतीजतन मुझे नौकरी से निकाल देगी। इसलिए , मुझे

सिर्फ़ अपने कनेक्शन की वजह से दूसरे लोगों के "बिज़नेस को बर्बाद करने का कोई हक नहीं है।
मैं उसके लिए एक छोटी कंपनी में नौकरी ढूंढने में कामयाब रहा और उससे कहा कि वह हर शाम सोने से :पहले और जागने पर खुद से यह बात दोहराए दिन-ब-दिन और हर दिन मैं अपने काम के क्षेत्र" "में और ज़्यादा सफल होता जा रहा हूँ
एक महीना बीत गया, और (S) ने मुझे चेतावनी दी: “सर, जिस कंपनी में आपने काम किया था, वह अस्थिर होती जा रही है और उसकी हालत अच्छी नहीं है। मैं आपसे गुज़ारिश करता हूँ कि इसके पूरी तरह डूबने से पहले मुझे इससे निकाल दें, क्योंकि जब कंपनी फेल होगी तो मैं वैसे भी अपनी नौकरी खो दूँगा। लेकिन मेरे अभी इस्तीफ़े से कंपनी को मेरे बुरे उतार-चढ़ाव की वजह से होने वाले बुरे अंजाम से ”बचाया जा सकता है।
मैं हँसा, (S) की बात पर ध्यान नहीं दिया, और इसके बजाय उससे अपनी बात पर ज़ोर देते रहने और अपनी नौकरी बनाए रखने के लिए कहा। कुछ हफ़्ते :बाद, वह एक शाम मेरे पास आया और आह भरते हुए बोला "जिस बात का मुझे डर था वही हुआ"
"?उसने उससे पूछा, "क्या हुआ
उन्होंने कहा, "कंपनी ठीक वैसे ही बंद हुई
जैसा मैंने आपको बताया था और जैसा मैंने अनुमान "लगाया था।
मैंने उससे कहा, "क्या यह सच नहीं है कि जब
तुम खुद को यकीन दिला रहे थे, 'दिन-ब-दिन और हर दिन मैं अपने काम के फील्ड में और ज़्यादा सफल होता जा रहा हूँ' तो तुम असल में उन बातों को तोते की तरह दोहरा रहे थे? और शक का एक ऑक्टोपस तुम्हारे दिमाग की तहों को पकड़े हुए था ताकि तुम खुद से कह रहे थे: 'अरे बेवकूफ, तुम्हारी हालत और खराब होती

जा रही है, चाहे तुम खुद को सफल होने का कितना भी "'!यकीन दिलाने की कोशिश करो
उन्होंने जवाब दिया: "हाँ, असल में यही हो रहा "है
ने सलाह दी कि जैसे ही उनके मन में)एस(वाइब्रेशन और भारी नेगेटिव विचार आएं, उन्हें तुरंत निकाल दें, खासकर पॉजिटिव बात दोहराते समय, क्योंकि पक्के यकीन वाला कॉन्शियस मन सबकॉन्शियस या अनकॉन्शियस मन पर असर डाल सकता है, जो बदले में, मैग्नेटिक रेजोनेंस के नियम से, आदत की ताकत से कॉन्शियस मन पर असर डालता है।
मैंने आगे कहा: “पॉजिटिव विचारों और आदतों को बार-बार मानना, जब तक वे सबकॉन्शियस माइंड में घर न कर लें और जड़ें न जमा लें, विरासत में मिली या हासिल की हुई सबकॉन्शियस मेंटल रुकावटों को दूर करने के लिए काफी है। जब तक निराशा और फ्रस्ट्रेशन के विचार और भावनाएं कॉन्शियस या सबकॉन्शियस माइंड में जमी हुई हैं, तब तक सफल होने का कोई रास्ता नहीं है। सफलता के लिए कुछ शर्तें हैं क्रिएटिव एबिलिटी, अच्छे हालात और जन्मजात आदतें। अगर आप हायर कॉन्शसनेस को उसकी अनलिमिटेड क्षमताओं के साथ छू पाते हैं, तो आप उस सफलता के लिए नए मौके बना सकते हैं जो अभी भी आपसे ”दूर है और जिसे आप समझ नहीं पा रहे हैं।
और मैं (S) को पहली से भी बड़ी दूसरी नौकरी दिलाने में मदद कर पाया। लेकिन छह महीने बाद (जो हमारे दोस्त का सबसे लंबा समय था), उसने एक दोपहर मुझसे कहा: “कंपनी की हालत तेज़ी से खराब हो रही ”है, इसलिए प्लीज़ मुझे जल्दी से निकाल दो। मैंने उसकी चिंताओं पर कोई ध्यान नहीं दिया, बल्कि उससे अपना काम जारी रखने को कहा। कुछ हफ़्ते बाद, (S) ने मुस्कुराते हुए मुझसे कहा: "सर,

आपने मेरे लिए जो दूसरी नौकरी तय की थी, वह हवा "!में उड़ गई
मैंने शांति से कहा, "चिंता मत करो, मैं "तुम्हारे लिए दूसरी नौकरी ढूंढ दूंगा। उन्होंने जवाब दिया: "ठीक है, सर, जब तक आप
मेरे और उसके मालिकों के बीच संबंध की वजह से किसी दूसरी कंपनी को गिराने का काम खुद करते हैं, "मुझे कोई एतराज़ नहीं है।
लगातार कोशिश करने पर, मुझे (S) के लिए एक
बड़ी कंपनी में बहुत अच्छी नौकरी मिल गई। एक साल बीत गया और कुछ नहीं हुआ, हालाँकि (S) हर हफ़्ते कंपनी छोड़ने की कोशिश करता था, इस डर से कि कहीं यह भी पिछली कंपनियों की तरह बर्बाद न हो जाए। आखिर में, मैंने उससे अपने पैसे अपने बिज़नेस में इन्वेस्ट करने को कहा, और वह डर गया और मुझे हैरानी से घूरते हुए बोला: "क्या आप मुझे यही करने की सलाह दे रहे हैं? क्या आपको नहीं लगता कि अगर मैं इसे इन्वेस्ट करूँगा तो मैं अपनी मेहनत से "?जमा किए गए पैसे खो दूँगा
उसने पूरे भरोसे के साथ उसे भरोसा दिलाया:
"आपको अपना पैसा और एनर्जी किसी अच्छे प्रोजेक्ट में लगाना चाहिए, जैसे कि कोई लोकल केटरिंग सेंटर जिसमें बहुत ज़्यादा इन्वेस्टमेंट की ज़रूरत न "हो, और मुझे आपकी सफलता पर पूरा भरोसा है।
कुछ ही सालों में, (एस) कई प्रॉपर्टी और बड़े वेयरहाउस का मालिक बन गया
एक बार जब उसे अपनी सफलता का यकीन हो गया, तो उसने पाया कि वह जो भी करता है, उसमें सफल होता है। एक दिन उसने मुझसे हंसते हुए कहा: "भगवान और आपकी मदद का शुक्रिया, मैं एक फेलियर से एक सफल इंसान बन गया हूँ। मैंने फेलियर पर काबू पाया और महसूस किया कि मेरी लगातार फेलियर असल में अपने

मैंने उन मछलियों को अपनी बड़ी चेतना की
मछलियों को पकड़ने के लिए चारे की तरह इस्तेमाल
किया , लेकिन उनमें से कई भाग गईं और रोशनी के छोटे
से घेरे के पीछे गायब हो गईं।
और आपके वफ़ादार और सच्चे फॉलोअर्स से , जो
चांदी के गानों और सुनहरे सपनों से भरे हुए थे ,
मैंने प्यार के पैसे से रूह की भावनाओं का एक
चमकदार जाल खरीदा और उन्हें आपस में जोड़ा। मैंने
आपकी समझदारी के सागर को साफ़ किया और छोटी
मछलियाँ और खुशी की भावनाओं के झुंड और पवित्र
यादों के कीमती रत्न पकड़े जिन्हें मैंने बहुत
पहले खो दिया था और जिनकी मुझे कमी खल रही थी , और
मैंने वह भी पाया जिसकी बराबरी दुनिया के खजाने
भी नहीं कर सकते।

* * *

इस दुनिया में हम मुश्किलों के समंदर में
डूबे हुए लगते हैं
भगवान कई तरीकों से हमें परखते हैं , वह हमें
हमारी कमज़ोरियाँ दिखाते हैं ताकि हम उन्हें
पहचान सकें और उन्हें अपनी ताकत में बदल सकें।
कभी-कभी वह हम पर ऐसी मुश्किलें भेजता है
जिन्हें सहना हमारी क्षमता से बाहर लगता है ,
:लेकिन समझदार शिष्य कहता है
हे प्रभु , मैं तुम्हें चाहता हूँ , और कोई भी "
चीज़ तुम्हारी खोज में बाधा नहीं बनेगी। मेरे दिल
:की प्रार्थनाएँ हैं
मुझे अपनी मौजूदगी भुलाकर और तुम्हारा "
"ज़िक्र न करके मेरा टेस्ट मत करो
फिर भगवान आते हैं और हमें इस परेशान करने
वाले सपने से जगाते हैं , और हर साधक को देर -सवेर
वह अद्भुत परीक्षा मिलेगी।

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

बेशक, फिजिकल अटैचमेंट के गुलाम मन के लिए यह नामुमकिन है। लेकिन ट्रेनिंग से मन ताकतवर और खतरनाक बन सकता है। कोई इंसान जितना ज़्यादा अपने मन को ट्रेन और बेहतर करेगा, उतना ही ज़्यादा वह उसे कंट्रोल कर पाएगा।
एक लाड़ला या लाड़-प्यार से पाला गया बच्चा
ज़रा सी चोट लगने पर भी बहुत परेशान हो जाता है, जबकि धीरज और लचीलेपन की ट्रेनिंग पाया बच्चा गंभीर चोटों के सामने शायद ही कभी पीछे हटता है या दर्द से पीछे हटता है।
आत्मा की गहराई से धड़कन

शिक्षक: परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद

हे शाश्वत शांति

मुझे बहुत ज़्यादा गुस्से से बचाओ जो मेरी
नसों को हिला देता है और मेरे दिमाग के सेल्स में जलन पैदा करता है

मुझे गुस्से की आदत छोड़नी चाहिए, जो मुझे और मेरे दोस्तों को दुख देती है

हे प्रभु, मुझे स्वार्थी उकसावे में न पड़ना
जो मुझे मेरे प्रियजनों के स्नेह से दूर कर दे

मैं जानबूझकर उन्हें वह सब कुछ देकर अपना गुस्सा और नाराज़गी नहीं बढ़ाऊंगा जिससे उनकी इंटेंसिटी बढ़े।

हे पवित्र शांति के स्वामी, जब मैं गुस्से और क्रोध से भर जाऊं, तो मेरे सामने डांट का आईना रख देना, जिसमें मैं अपनी बदसूरती देख सकूं, जो घुटन भरी, गुस्से वाली भावना से पैदा हुई है!

मैं दूसरों के सामने बदसूरत नहीं दिखना
चाहता, मेरा चेहरा बहुत ज़्यादा गुस्से से बिगड़ा हुआ हो।

मैं जीवन की मुश्किलों को प्यार के विचारों
और कामों से हल करूँगा, नफ़रत और नाराज़गी से नहीं

मुझे आशीर्वाद दें ताकि मैं अपने अंदर के गुस्से के घावों को आत्म-सम्मान के मरहम से भर सकूं, और दूसरों के गुस्से के घावों को कोमलता, दया और शांति के मरहम से भर सकूं।

पारदर्शिता बहाल करना

हे प्रभु, आपके प्रेम की किरणें आपके ब्रह्मांडीय परिवार के सभी सदस्यों पर बिना किसी अपवाद के समान रूप से चमकें।

इंसानियत ने अपनी ट्रांसपेरेंसी खो दी है, समझने में धीमी हो गई है, आपकी रोशनी पाने में नाकाम हो गई है, और यह उसकी अपनी गलती है। हमारी सच्ची समझ के आईने से गलती का कोहरा मिटाने में हमारी मदद करें।

हमारा आध्यात्मिक प्रतिरोध कमज़ोर और
कमज़ोर है, इसलिए हे प्रभु, अपनी शक्ति हमारे अंगों में भेजो ताकि हम उन मोटी, काली भाप को दूर कर सकें जिन्होंने हमारी पारदर्शिता को ढक रखा है और आपकी ठीक करने वाली रोशनी के मुक्त प्रवाह को रोक रखा है।

ओह, काश हम भी साफ़, चमकदार आईने बन पाते जो
आपकी साफ़, चमकदार तस्वीर दिखाते!

मुझे हर किसी में खुद को खोजने दो

मुझे एहसास होने दो कि आपकी कृपा और ज्ञान के बिना, मैं अपाहिज, कोढ़ी या अंधा हो सकता था और भले ही मैं इसी लायक होता, मैं ठीक होने के लिए तरसता और पूरे जोश के साथ उसे ढूंढता।

पवित्र माँ, जब मैं ऐसे लोगों को देखता हूँ जिनके हाथ-पैर खराब हो गए हैं या जो दुखों के बोझ तले दबे हैं, तो मुझे ऐसा महसूस हो कि यह आपकी आत्मा है जो उनके शरीर और आत्मा में दुख झेल रही है।

मुझे आशीर्वाद दें ताकि मैं अपने सभी भाइयों
की भावनाओं को महसूस कर सकूं, और जैसे मैं खुद को आज़ाद करने की कोशिश करता हूं, वैसे ही मैं उन्हें उनके दुख से आज़ाद करने की कोशिश कर सकूं।

जैसे मैं दूसरों के लिए तरसता हूँ, संघर्ष
करता हूँ, रोता हूँ और मुस्कुराता हूँ, मुझे खुद को हर किसी में खोजना होगा

मेरी बुद्धि का प्रकाश स्तंभ बनो

अगर मेरे मन की नाव लालची इच्छाओं की खतरनाक चट्टानों के पास पहुँच जाए, जो अज्ञानता के तूफानों से चलती है, तो मुझे चेतावनी दो, हे दिव्य ज्ञान के प्रकाश स्तंभ

मैं लगातार आपकी नेकी के किनारों और आपकी सुरक्षा के सुरक्षित ठिकाने की तलाश में हूँ!

दिव्य धुनें

ध्यान के जादुई राजदंड ने सभी आवाज़ों को छुआ
और उन्हें ओम की असली आवाज़ में बदल दिया, जो तारों के रास्तों से, धरती पर और पानी के बीच दौड़ रही थी।

हे आत्मा, ओम की आवाज़ के साथ खुद को मेरे
सामने प्रकट करो: पूजा और ध्यान के लिए ब्रह्मांड का आह्वान

मेरे शरीर के सभी टिशू और मेरी नसों के सभी
तार एक साथ ओम की दिव्य धुन गाते हैं

पवित्र मार्गदर्शन के लिए दैनिक प्रार्थना

हे प्रभु, मैं अपनी इच्छाशक्ति का इस्तेमाल करूँगा और ईमानदारी और सच्चे मन से काम करूँगा, लेकिन अपनी समझ, इच्छाशक्ति और कामों को सही दिशा में लगाऊँगा ताकि मैं वह सब कर सकूँ जो मुझे करना चाहिए।

श्रद्धा की सुगंध

मैं हाथ जोड़कर, सिर झुकाकर और श्रद्धा की खुशबू से भरे दिल से आपके पास आता हूँ

तेरे भक्तों के दिलों से मैंने खुशबूदार
चाहत का रस निकाला और उसे अपनी आँखों की ओस की बूंदों में मिला दिया

उस पवित्र जल से मैं तुम्हारे गुलाबी पैर धोऊँगा

आप मेरे पिता और माता हैं, और मैं आपका बच्चा हूँ

आप मेरे मार्गदर्शक गुरु हैं जिनकी बातें
मैं सुनता हूँ और जिनकी आज्ञाओं का मैं खुशी-खुशी पालन करता हूँ।

आओ, हे दिव्य आनंद

हे सर्वव्यापक माँ, हमारे हृदय में एकमात्र ज्योति बनो और हमारी आत्माओं के अंधकार को दूर करो।
और तुम्हारे लिए हमारे प्यार के आँसुओं में, दुनियावी चीज़ों के लिए हमारे प्यार को धो डालो और आपके साथ हमारे समझौते की खुशी में, हमारे दुख और तकलीफ़ों को हमेशा के लिए दूर कर दीजिए। हमारे छोटे दिलों को एक बड़े दिल में बदल दें
जो आपकी पूरी मौजूदगी को समा सके
और आपके धन्य स्वभाव के आईने में, आइए हम खुद
को परिपूर्ण और पवित्र देखें
आपके लिए हमारे प्यार की लपटें दुनियावी इच्छाओं की आग से ऊपर उठें
लाखों लालच आपके रूप में खुद को छिपाते हैं
और लगातार हमें धोखा देते हैं
आओ, हे शुद्ध आनंद! तुम्हारे लिए मेरी सारी उत्कट अभिलाषाओं को आने दो
मेरी अज्ञानता की अंधेरी रातों में शांत
ग्रह बनो, और मेरा हाथ थामकर मुझे सुरक्षित अपनी सुरक्षित जगह पर वापस ले आओ!
शिष्य की शपथ
मैं नम्रता से अभिमान को जीतूंगा
और नफरत को प्यार से
शांति के माध्यम से उत्साह
स्वार्थ की जगह उदारता ने ले ली है

और अच्छाई के साथ बुराई

ज्ञान का अज्ञान,

और चिंता, चिंतन की शांति में, आप पर, हे मेरे परमेश्वर

मुझे बुराई से दूर रखो

हे प्रभु, मेरी रक्षा करो, ताकि मैं न बुरा सुनूं, न बुरा देखूं, न बुरा बोलूं, न बुराई में सांस लूं, न बुराई को छूऊं, न बुरा महसूस करूं

मैं न तो बुरा सोचता हूँ, न ही बुरे सपने
देखता हूँ

महान चमक के लिए प्रार्थना

हे महानता के स्वामी, हे अस्तित्व के सार और ब्रह्मांड की आत्मा, हे मित्रों के मित्र! मुझे मेरे अस्तित्व के रहस्य बताओ। मुझे सिखाओ कि मैं शांति, सुकून और सतर्कता के साथ आपकी पूजा कैसे करूँ।

मेरी आत्मा की शांति में, मुझे डुबो दो ताकि मैं अपने अंदर और अपने आस-पास तुम्हारी हमेशा रहने वाली मौजूदगी को महसूस कर सकूँ।

मुझे आपको जानने की बहुत इच्छा है, हे आप
जिनकी कोई बराबरी नहीं, हे आप जो बेमिसाल हैं, हे अनोखे और शानदार इंसान जो हर तरह की इज्ज़त और तारीफ़ के लायक हैं!

पुरानी यादें

तुम्हारे आने की सुबह के साथ, मेरी चाहत की कलियाँ ताज़े फूलों में खिल जाएँगी

हे प्रभु, वह दिन जल्दी कर जब मैं उन फूलों का
एक हरा गुलदस्ता बनाकर आपके चरणों में रखूंगा।

खाने से पहले प्रार्थना

हे प्रभु, इस भोजन को स्वीकार करो, इसे पवित्र करो, और लालच से इसे अपवित्र मत होने दो।

खाना हमें आपसे मिलता है और यह आपके शरीर को बनाए रखने के लिए है। इसे अपनी आत्मा से आशीर्वाद दें ताकि यह एक ऐसी आत्मा बन जाए जो हमें बनाए रखे और हमें मज़बूत बनाए।

आप जीवन, कृपा और सुंदरता से भरे हुए
परिपूर्ण दिव्य गुलाब हैं, और हम इसकी पंखुड़ियाँ हैं। अपनी उदार उपस्थिति की सुगंधित सुगंध से हमारी आत्माओं को भर दें।

हमारी तड़पती हवा

हमारे दिल की कलियों को खोलो और गुलाबी
पत्तों की सलाखों के पीछे कैद उनकी खुशबू को बाहर निकालो ताकि हमारी रूहानी सोच की हवाएं उन खुशबूओं को लेकर आपके पवित्र मंदिर तक पहुंच सकें।

हे आप जो सभी पूजा और सम्मान के योग्य हैं!

हम चाहते हैं कि हमारी तड़पती हुई हवा आपके धन्य चरणों पर बहे

अनंत काल से फुसफुसाहट

शाश्वत आवाज़ ने मुझे धीमी आवाज़ में कहा:

"मैंने तुम्हारी सारी नींद के दिनों में तुम्हारे कान में फुसफुसाया है: 'जागो!' और अब तुम

अपनी नींद से उठ चुके हो; मैं तुमसे कहता हूँ: अपने भाइयों को जगाओ मेरे साथ काम करो, ताकि सब मेरी बात सुन सकें।"

तो मैंने वादा किया, कहा:

"मैं आपकी पुकार और आपके संदेश को फैलाने की पूरी कोशिश करूँगा, और जब मैं अपना दुनियावी शरीर छोड़ दूँगा, तो मैं आपकी हर जगह मौजूद आवाज़ का इस्तेमाल करके सुकून भरे दिलों में फुसफुसाऊँगा: रूहानी सुकून देने वाले उनके दिव्य भजन सुनो, क्योंकि वह हमेशा तुम्हें बुला रहे हैं।"

मैं अपने अनगिनत भाइयों और बहनों का इंतज़ार करूँगा, जब वे धीरे-धीरे एक लंबे, लंबे जुलूस में खुद को जानने के पवित्र लक्ष्य की ओर बढ़ेंगे, और 'व्हिसपर्स फ्रॉम इटर्निटी' के ज़रिए मैं उनसे धीरे से कहूँगा: 'जागो, मेरे भाइयों और बहनों, और आओ हम उसकी आवाज़ का पालन करें जो हमें बिना रुके बुलाती है, और आओ हम सब मिलकर स्वर्ग के घर लौटें।'

आप प्रेम का स्रोत हैं

आप स्वर्गीय और सांसारिक प्रेम का स्रोत हैं

आप वो पिता हैं जो अपने बच्चों को सुरक्षा
देते हैं और वो माँ हैं जो उन पर बहुत प्यार बरसाती हैं

तुम वो छोटे बच्चे हो जो अपने माता-पिता से प्यार से बात करते समय तुतलाता है

आप प्रेमियों के बीच पूर्ण सामंजस्य और समर्पण हैं

आप अपने मालिक का आदर करके नौकर को पवित्र बनाते हैं और दोस्तों के बीच प्यार के बंधन को मज़बूत करते हैं

आपने मुझे प्यार के हर रूप के पानी से धोया
है, इसलिए मैं अपनी आत्मा की सारी भावनाओं और अपने दिल के सारे प्यार और चाहत के साथ आपसे प्यार करने लगा हूँ, हे आप जो सारे प्यार, पूजा और आदर के लायक हैं!

शाश्वत प्रेम का गीत

मैं अपने दिल की वीणा के तारों को फिर से एक पुराना गाना बजाने के लिए ट्यून करता हूँ: मेरे पहले प्यार की कहानी

हे दिव्य आत्मा, मैं तुम्हें वर्जिन सोल से
नई धुनें देता हूँ: तुम्हारे लिए मेरे हमेशा रहने वाले प्यार की धुनों पर असली मेडली।

मेरे भजनों की लहरें आपके अनंत सागर की
कॉस्मिक लय पर नाचती हैं, और मुझे ज़बरदस्त खुशी की लहरों पर आपके सबसे दूर के किनारों की ओर ले जाती हैं।

हे समुद्रों की धुन, इतनी शांत और स्थिर, मुझे धीमी आवाज़ में उस शाश्वत दिव्य माँ की लालसा का गीत गाओ

हे अमर प्रेम के गीत! मुझे सुरों के बिस्तर पर झुलाओ और मेरी आँखों में नींद भर दो, जब मैं अपनी प्यारी दिव्य माँ की गोद में शांति का आनंद ले रहा हूँ।

यादों के खजाने से, मैंने पवित्र खज़ाना
निकाला, जिसमें आपके दिए हुए डॉक्यूमेंट्स और

वादे भी शामिल थे, और उन्हें प्यार के सोने से बदल दिया। इसके साथ, मैंने अपनी आत्मा के एक बड़े हिस्से पर, आपके शानदार सिंहासन के लायक एक शानदार महल बनाया। और अब मैं आपके आने का इंतज़ार कर रहा हूँ।

हे राजसी और शानदार दिव्य मेहमान, अब मैं
महसूस कर रहा हूँ कि आप मेरे दिल के सिंहासन के पास आ रहे हैं, जो सबसे ज़्यादा खुशी से भरा हुआ है।

मेरे टूटे हुए हीरे जैसे सपनों के टुकड़े, जो पुराने अंधेरे के ढेरों के नीचे दबे थे, तुम्हारी विज़िट की चमक से चमक रहे हैं

मेरे आनंदित अस्तित्व से, कृतज्ञता के मौन
भजन निरंतर धारा में बहते हैं

कृपया स्वागत की माला स्वीकार करें जो मैंने अपनी हमेशा की भक्ति के फूलों और गुलाबों से खास तौर पर आपके लिए बुनी है!

मेरे दिल के बगीचे में

मेरे मन की मधुमक्खी मेरे दिल के एकांत बगीचे में उड़ती है, मेरे प्यार की हवा के साथ लहराती है और तुम्हारी मीठी ओस के मोतियों से सजी हुई है।

मैंने तुम्हारे लिए आध्यात्मिक समझ की
शानदार लिली और अपने पछतावे के आंसुओं को रोकने के लिए पीले डैफोडिल, विनम्रता के सपनों जैसे नाजुक वायलेट, और आत्मा की समझ के लिए चौड़ी डेज़ी उगाई हैं।

मेरे ख्यालों के पेड़ तुम्हें खुशबूदार
दुआओं के स्वादिष्ट फल देते हैं, कोमल, ओस से भीगी डालियों वाले विनम्र हाथों से

और मेरे दिल के बगीचे में, मेरे ख्यालों की एक मधुमक्खी नशे में मंडराती है, तुम्हारे लिए शुद्ध अमृत के प्रसाद के बीच

दरवाजा खोलें

हे प्रभु, जब मैं अंधा था तो मुझे आप तक
पहुँचने का एक भी दरवाज़ा नहीं मिला

आपने मेरी आंखें ठीक कर दी हैं, और अब मुझे हर जगह खुले दरवाज़े दिखते हैं:

फूलों के दिल में, दोस्ती की आवाज़ों के बीच,
और प्यारे, अच्छे इम्तिहानों की यादों के बीच, मेरी प्रार्थनाओं की हर फुसफुसाहट आपकी बेहिसाब मौजूदगी के मंदिर के लिए एक नया रास्ता खोलती है!

मेरी आत्मा का गीत

वायलिन की आवाज़ में, वीणा की गूंज में, और
मेरे नवोदित विचारों की फुसफुसाहट में, मैंने तुम्हारी धुनों की गूंज सुनी। इसलिए मैंने घनी सांसारिक ध्वनियों का पर्दा हटा दिया और नशे में, तुम्हारी अलौकिक आवाज़ सुनी, हे दिव्य गायक।

ओह, मेरी जादुई आत्मा की धुन, मैंने आखिरकार तुम्हें सुन लिया

तुमने मुझे मेरी पुरानी नींद से जगा दिया है

और यहाँ मैं तुम्हारी पवित्र वेदी पर अपनी
चाहत भरी धुनों और तुम्हारे लिए तरसती धुनों के गुलदस्ते रख रहा हूँ

असलम अलैकुम

आध्यात्मिक सफलता की सर्वोत्तम स्थिति

"आप अपनी किताबों में फिलॉसफी के कोर्स को नज़रअंदाज़ कर रहे हैं। ऐसा लगता है कि आप बिना ज़रूरी मेहनत किए एग्जाम पास करने के लिए 'इनसाइट' पर निर्भर हैं। लेकिन जब तक आप प्रैक्टिकल और असरदार तरीके से पढ़ाई नहीं करेंगे, मैं खुद पक्का करूँगा कि आप इस सब्जेक्ट में फेल हो जाएँ।"

प्रोफेसर जोशल, जो सेरामपुर कॉलेज (इंडिया)
में प्रोफेसर हैं, ने मुझसे ये कड़े शब्द कहे। उनके फाइनल रिटन एग्जाम में मेरे फेल होने का मतलब था कि मैं कलकत्ता यूनिवर्सिटी के फाइनल एग्जाम में शामिल नहीं हो पाऊंगा, जिसने सेरामपुर कॉलेज को अपनी एक ब्रांच के तौर पर शामिल कर लिया था। इंडियन यूनिवर्सिटीज़ में यह नियम है कि जो स्टूडेंट ह्यूमैनिटीज़ के फाइनल एग्जाम में किसी भी सब्जेक्ट में फेल हो जाता है, उसे अगले साल सभी सब्जेक्ट्स में दोबारा एग्जाम देना होगा।

सेरामपुर में मेरे प्रोफेसर मेरे साथ प्यार
से और मज़ाक में पेश आते थे, और कहते थे, "मुकंद (परमहंस) को स्पिरिचुअलिटी का नशा कुछ ज़्यादा ही है।" इससे मुझे क्लास में सवालों के जवाब देने की शर्मिंदगी से बचा लिया गया, क्योंकि उन्हें यकीन था कि फाइनल रिटन एग्जाम मेरा नाम अंडरग्रेजुएट एप्लीकेंट्स की लिस्ट से हटाने के लिए काफी होंगे। दूसरी ओर, मेरे साथी स्टूडेंट्स ने मुझे बस "खुशमिजाज साधु" निकनेम दिया।

मैंने प्रोफेसर जोशैल ली की फिलॉसफी में
मुझे फेल करने की धमकी को नाकाम करने के लिए एक चालाकी भरा कदम उठाया। फाइनल रिजल्ट घोषित होने से ठीक पहले, मैंने अपने एक कलीग को प्रोफेसर के ऑफिस में मेरे साथ चलने के लिए कहा, और कहा:

"मेरे साथ आओ, क्योंकि मुझे एक गवाह चाहिए, और अगर मैंने असल में प्रोफेसर को नहीं हराया तो मैं निराश हो जाऊंगा"

जब मैंने प्रोफेसर से पूछा कि उन्होंने मेरे जवाबों को क्या ग्रेड दिया है, तो उन्होंने अपना सिर हिलाया, और अपनी डेस्क पर रखे कागज़ों के बड़े ढेर में देखते हुए कॉन्फिडेंस और जीत वाले लहजे में कहा: "तुम सफल लोगों में से नहीं हो, क्योंकि तुम्हारा पेपर उन पेपर्स में से नहीं है। वैसे भी, तुम इसलिए फेल हुए क्योंकि तुम एग्जाम में शामिल नहीं हुए थे।"

मैंने मुस्कुराते हुए कहा:

"सर, मैंने एग्जाम दे दिए हैं, क्या आप मुझे
अपना पेपर खुद देखने देंगे?"

प्रोफेसर घबरा गए, उन्होंने मुझे इजाज़त दे
दी, और मैंने जल्दी से अपना पेपर निकाला, जिसमें से मैंने पासवर्ड को छोड़कर, अपनी पहचान बताने वाली हर चीज़ को ध्यान से मिटा दिया था। क्योंकि प्रोफेसर ने मेरा नाम नहीं देखा था, इसलिए उन्होंने मेरे जवाबों को अच्छे नंबर दिए, भले ही उनमें टेक्स्टबुक का कोई कंटेंट नहीं था!

जैसे ही उसे मेरी चाल समझ आई, वह चिल्लाया, "धिक्कार है इस बदकिस्मती पर!" फिर उसने उम्मीद

से कहा, "तुम्हारा फाइनल एग्जाम में फेल होना तय है।"

दूसरे सब्जेक्ट्स के एग्जाम के लिए, मुझे कुछ मदद मिली, खासकर मेरे कज़िन और प्यारे दोस्त प्रभास से। बाकी फाइनल एग्जाम में मुझे बहुत मुश्किल हुई, हालांकि बहुत मुश्किल हुई, और मैंने मिनिमम पासिंग ग्रेड हासिल किया।

अब, कॉलेज के चार साल बाद, मैं अपनी बैचलर
डिग्री की परीक्षा देने के लायक हो गया था, एक ऐसी खुशकिस्मती जिसकी मैंने शायद ही उम्मीद की थी। सेरामपुर कॉलेज में फाइनल परीक्षाएं, डिग्री के लिए ज़रूरी कलकत्ता यूनिवर्सिटी के मुश्किल एंट्रेंस एग्जाम के मुकाबले बहुत आसान थीं। असल में, अपने टीचर, श्री युक्तिस्वर के पास रोज़ जाने की वजह से मुझे यूनिवर्सिटी हॉल में जाने का बहुत कम समय मिलता था। मेरे क्लासमेट्स के लिए मेरी गैरमौजूदगी से ज़्यादा मेरी मौजूदगी हैरान करने वाली थी!

मेरा लगभग रोज़ का रूटीन था कि मैं सुबह करीब 9:30 बजे साइकिल चलाकर अपने टीचर के आश्रम जाता था, और श्री युक्तेश्वर के लिए कुछ चढ़ावा ले जाता था: हॉस्टल के बगीचे से कुछ फूल। मेरे टीचर मेरा गर्मजोशी से स्वागत करते और मुझे लंच पर बुलाते, जिसे मैं खुशी-खुशी मान लेता था, यूनिवर्सिटी और अपने कोर्सवर्क के ख्यालों से दूर भागना चाहता था। श्री युक्तेश्वर के साथ कई घंटे बिताने, उनकी अनोखी समझदारी भरी बातें सुनने या आश्रम के काम करने के बाद, मैं बिना मन के आधी रात के आसपास निकल जाता, और अपने क्वार्टर में लौट आता। कभी-कभी मैं पूरी रात अपने टीचर के साथ बिताता, खुशी-खुशी उनकी ज्ञान देने वाली बातों

में डूबा रहता, और अंधेरे से सुबह होने के बदलाव पर शायद ही ध्यान देता।

एक रात करीब ग्यारह बजे, जब मैं सेल से निकलने
ही वाला था, टीचर ने मुझसे गंभीरता से पूछा:

"बैचलर की परीक्षाएं कब शुरू होंगी?"

मैंने जवाब दिया: "अब से पांच दिन बाद, सर"

उन्होंने कहा, "मुझे उम्मीद है कि आप इसके
लिए तैयार हैं"

मुझे बहुत ज़्यादा चिंता और घबराहट महसूस
हुई, इसलिए मैंने विरोध किया:

"सर, आप अच्छी तरह जानते हैं कि मैंने अपना
समय आपके साथ बिताया है, यूनिवर्सिटी के प्रोफेसरों के साथ नहीं, तो मैं मुश्किल फाइनल एग्जाम में बैठने का नाटक कैसे कर सकता हूँ?"

श्री युक्तिस्वर ने मुझे तीखी नज़र से देखा
और ठंडे लेकिन मज़बूती से कहा: "तुम्हें एग्जाम में ज़रूर बैठना चाहिए ताकि हम तुम्हारे पिता और दूसरों को तुम्हारी बुराई करने का मौका न दें कि तुमने यूनिवर्सिटी के बजाय मठ में रहना पसंद किया। मुझसे वादा करो कि तुम एग्जाम में आओगे और सवालों के जवाब देने की पूरी कोशिश करोगे।"

मैं अपने आंसू रोक नहीं पाई और मेरे चेहरे पर आंसू बहने लगे, और मुझे लगा कि टीचर की रिक्वेस्ट बेमतलब थी और उनकी चिंता बहुत देर से आई। आहें भरते और सिसकते हुए मैंने कहा:

"अगर आपकी इच्छा है तो मैं आऊंगा, लेकिन ठीक
से तैयारी के लिए ज़्यादा समय नहीं बचा है" और

मैंने मन ही मन कहा: "मैं सवालों के जवाब में आपकी सीख से पन्ने भर दूंगा!"

अगले दिन जब मैं हमेशा की तरह पवित्र जगह में गया, तो मैंने गुलाब का गुलदस्ता गंभीरता और उदासी से पेश किया, और श्री युक्तिस्वर मेरी इस बुरी हालत पर हंसे और कहा:

"क्या भगवान ने कभी आपको किसी परीक्षा में या किसी और चीज़ में निराश किया है?"

मैंने उत्साह से जवाब दिया, जैसे ही भगवान की मदद की अच्छी यादें मेरे मन में कौंधीं: "नहीं, भगवान की कसम, सर"

टीचर ने आगे कहा: "यह आलस्य नहीं था, बल्कि एक गहरी दिव्य इच्छा थी जिसने आपको यूनिवर्सिटी ऑनर्स पाने से रोका"

थोड़ी देर चुप रहने के बाद, उन्होंने कहा: “जो कोई भी भगवान पर भरोसा रखता है, वह उसके लिए काफी होगा” “पहले भगवान के राज और उनकी इच्छा को खोजो, और भगवान तुम पर अपनी कृपा बढ़ाएंगे और तुम्हें वह सब देंगे जिसकी तुम्हें ज़रूरत है”

टीचर के सामने मुझे अपने कंधों से चिंता का
बोझ हल्का महसूस हुआ। जब हमने अपना जल्दी लंच खत्म किया, तो टीचर ने हमें सराय में वापस जाने का सुझाव दिया, और कहा:

"क्या तुम्हारा दोस्त रोमेश अभी भी हॉस्टल
में रह रहा है?"

मैंने कहा, "जी सर"

उन्होंने कहा, "उनसे संपर्क करें और भगवान उन्हें परीक्षा में आपकी मदद करने के लिए प्रेरित करेंगे।"

मैंने जवाब दिया, "मैं करूँगी, सर, लेकिन
रोमेश बहुत ज़्यादा बिज़ी है। वह हमारे ग्रुप में ऑनर स्टूडेंट है और उस पर दूसरे स्टूडेंट्स के मुकाबले पढ़ाई का ज़्यादा लोड है।"

टीचर ने मेरी बात अनसुनी कर दी और कहा, "रोमेश तुम्हारे लिए समय निकाल लेगा। अब जाओ, भगवान का आशीर्वाद मिले।"

मैं अपनी साइकिल पर बैठा और वापस आ गया।
हॉस्टल के आंगन में मुझे सबसे पहले हेड स्टूडेंट रोमेश मिले। जैसे कि उनके पास मेरी मदद करने का समय था, उन्होंने तुरंत मेरी रिक्वेस्ट मान ली और कहा:

"निश्चिंत रहो, मुकांदा, मैं तुम्हारी सेवा
में हूँ"

उन्होंने उस दोपहर और अगले दिनों में कई घंटे मुझे अलग-अलग सब्जेक्ट्स पर ट्रेनिंग देने में बिताए, फिर मुझे सलाह देते हुए कहा:

"मुझे लगता है कि इस साल इंग्लिश लिटरेचर में
कई सवाल चाइल्ड हैरोल्ड के बारे में होंगे, और हमें तुरंत एक एटलस मिल जाना चाहिए"

मैं जल्दी से अपने चाचा के घर गया और एक एटलस उधार लिया जिसमें रोमेश ने यूरोप के मैप पर उन जगहों को मार्क किया था जहाँ बायरन के रोमांटिक ट्रैवलर ने विज़िट किया था।

हमारे साथ काम करने वालों का एक ग्रुप लेसन सुनने के लिए हमारे आस-पास इकट्ठा हुआ, और उनमें से एक ने आखिर में कहा:

"रोमेश आपको गलत सलाह दे रहा है, क्योंकि
सिर्फ़ 50% सवाल ही किताबों के बारे में होते हैं, और बाकी आधे लेखकों की ज़िंदगी के बारे में होते हैं।"

लेकिन जब मैं अगले दिन इंग्लिश लिटरेचर के एग्जाम के लिए बैठा और पहली बार क्वेश्चन पेपर पर नज़र डाली, तो मेरी आँखों में शुक्रगुज़ारी के आँसू आ गए और पेपर भीग गया। इंस्पेक्टर मेरे पास आया और हमदर्दी से वजह पूछी, तो मैंने बताया:

"मेरे महान टीचर ने भविष्यवाणी की थी कि
रोमेश मेरी मदद कर पाएगा। देखो, रोमेश ने मुझे जो सवाल सुझाए थे, वे एग्जाम पेपर में भी वही थे। अच्छी बात यह है कि इस साल ऐसे बहुत कम सवाल हैं जो इंग्लिश लेखकों के बारे में हैं जिनकी ज़िंदगी मेरे लिए एक सीक्रेट है!"

मेरे लौटने पर, हॉस्टल में बहुत शोर था, और
वही लड़के जिन्होंने रोमेश के तरीकों का मज़ाक उड़ाया था, अब लगभग बहरे हो चुके ज़ोर-ज़ोर से मुझे बधाई दे रहे थे। एग्जाम वाले हफ़्ते में, मैंने रोमेश के साथ अनगिनत घंटे बिताए, जो ऐसे सवाल बनाता था जिन्हें प्रोफेसर शामिल करने वाले थे। दिन-ब-दिन, रोमेश के सवाल एग्जाम के पेपर पर आते थे, और उनमें लगभग वही शब्द इस्तेमाल होते थे।

पूरी यूनिवर्सिटी में यह बात फैल गई कि कोई चमत्कार जैसा कुछ हो रहा है, और उस अनजान

"खुशमिजाज साधु" की सफलता अब सच में मुमकिन हो गई है। मैंने सच छिपाने की कोई कोशिश नहीं की, और लोकल प्रोफेसर कलकत्ता यूनिवर्सिटी के तय किए गए सवालों को बदलने में नाकाम थे।

जब मैंने अपने इंग्लिश लिटरेचर के एग्जाम के बारे में गहराई से सोचा, तो एक सुबह मुझे एहसास हुआ कि मैंने एक बड़ी गलती कर दी है। एक सवाल के दो हिस्से थे: (a) या (b) और (c) या (d)। हर हिस्से से एक सवाल का जवाब देने के बजाय, मैंने पहले हिस्से में दोनों सवालों के जवाब दे दिए, दूसरे को पूरी तरह से नज़रअंदाज़ कर दिया। क्योंकि उस पेपर में मुझे सबसे ज़्यादा 33 नंबर मिल सकते थे, जो पास होने के लिए ज़रूरी कम से कम 36 नंबर से तीन नंबर कम थे, इसलिए मैं अपनी बुरी किस्मत पर अफ़सोस जताते हुए टीचर के पास गया और कहा:

"मेरे मालिक, मैंने एक ऐसा पाप किया है जिसे
माफ़ नहीं किया जा सकता, और मैं रोमेश के ज़रिए मुझे मिली भगवान की कृपा के लायक नहीं हूँ।"

टीचर ने मुझे जवाब दिया: "मुकांदा, निश्चिंत
रहो और आराम से रहो"

श्री युक्तिस्वर का लहजा खुशमिजाज और
बेफिक्र था। फिर उन्होंने आसमान की तरफ हाथ उठाया और कहा, "अंतरिक्ष में सूरज और चांद का अपने रास्ते बदलना, तुम्हें यूनिवर्सिटी की डिग्री न मिलने से ज़्यादा मुमकिन है।"

मैं मठ से ज़्यादा आराम महसूस करते हुए
निकला, भले ही मैथ के हिसाब से सफलता नामुमकिन लग रही थी। एक से ज़्यादा बार, मैंने डरते हुए आसमान

की तरफ देखा और देखा कि लेडी ऑफ़ द डे अपनी नॉर्मल जगह पर मज़बूती से टिकी हुई है!

जब मैं हॉस्टल पहुंचा, तो मैंने एक कलीग को यह कहते सुना, "मुझे तुरंत बताया गया कि इस साल पहली बार इंग्लिश लिटरेचर में पासिंग ग्रेड कम कर दिया गया है।"

मैं बेचैनी में उस जवान आदमी के कमरे में
भागा और बहुत इमोशनल होकर मामले की सच्चाई जानने की कोशिश की। उसने मुझे देखा और हंसते हुए जवाब दिया:

"अरे, लंबे बालों वाले, अचानक पढ़ाई-लिखाई
में इतनी दिलचस्पी क्यों? और आखिरी मिनट में इतनी एक्साइटमेंट क्यों? फिर भी पासिंग ग्रेड पहले ही घटाकर सिर्फ़ 33 कर दिया गया है।"

सारा की बेहिसाब एनर्जी मुझे मेरे कमरे में वापस ले गई, जहाँ मैं घुटनों के बल बैठा और भगवान को उनके सही हिसाब और बेहिसाब कृपा के लिए धन्यवाद दिया। मुझे लगा कि एक रूहानी ताकत मुझे रोमेश के ज़रिए साफ़-साफ़ रास्ता दिखा रही है। मेरे बंगाली एग्जाम के बारे में एक खास इत्तेफ़ाक हुआ। रोमेश, जिसने उस सब्जेक्ट में मेरी मदद नहीं की थी, ने मुझे एक सुबह वापस आने को कहा, जब मैं एग्जाम हॉल के लिए हॉस्टल से निकलने ही वाला था।

मेरे एक कलीग ने मुझ पर चिल्लाकर कहा: "रोमेश तुम्हें बुला रहा है, वापस मत आना वरना हमें देर हो जाएगी"

मैंने उस कलीग की सलाह को नज़रअंदाज़ किया और जल्दी से वापस रोमेश के पास गया, जिसने मुझसे कहा:

"बंगाली एग्जाम आमतौर पर बंगाली स्टूडेंट्स आसानी से पास कर लेते हैं, लेकिन मुझे लगा कि इस साल प्रोफेसर स्टूडेंट्स को बताई गई किताबों के सवालों से 'मार-काट' करने का इरादा रखते हैं।" फिर मेरे दोस्त ने मुझे उन्नीसवीं सदी के महान और मशहूर इंसानियत के दीवाने बहरुल उलूम विद्या सागर की ज़िंदगी की दो बातें शॉर्ट में बताईं।

मैंने रोमेश को धन्यवाद दिया और अपनी साइकिल
से कॉलेज के आंगन में चला गया। बंगाली एग्जाम का पेपर बिल्कुल वैसा ही था जैसा उसने बताया था, जिसमें दो सेक्शन थे। पहले सेक्शन में पूछा गया था: "बहरुल उलूम विद्या सागर की दो दयालुता के कामों को रिकॉर्ड करें।" (रोमेश से) इस नई जानकारी को पेपर पर लिखने के बाद, मैंने भगवान का शुक्रिया अदा किया कि उन्होंने आखिरी समय में उनकी बात सुनी। अगर मैं बहरुल उलूम की मानवता के प्रति दयालुता से अनजान रहता (और अब मैं उनमें से एक हूँ, बेशक!), तो मैं बंगाली एग्जाम पास नहीं कर पाता।

पेपर में दूसरा सवाल था: "बंगाली में उस
इंसान की ज़िंदगी पर एक निबंध लिखो जिसने तुम्हें सबसे ज़्यादा इंस्पायर किया है" प्यारे रीडर, मुझे तुम्हें यह बताने की ज़रूरत नहीं है कि मैंने अपने सब्जेक्ट के लिए किसे चुना। जैसे- जैसे मैं अपने टीचर की तारीफ़ से एक के बाद एक पेज भरता गया, मैं मुस्कुराया, अपने ही शब्दों की सच्चाई को महसूस करते हुए: "मैं आपकी सीख से पेज भर दूँगा!"

मुझे रोमेश से फिलॉसफी में मदद मांगने की ज़रूरत महसूस नहीं हुई। श्री युक्तिस्वर से अपनी गहरी ट्रेनिंग पर भरोसा था, मैंने पूरे भरोसे के

साथ टेक्स्टबुक के एक्सप्लेनेशन को नज़रअंदाज़ कर दिया, और फिलॉसफी में मुझे सबसे ज़्यादा ग्रेड मिला। बाकी सब्जेक्ट्स में मेरे कुल स्कोर पास होने के लिए काफ़ी थे।

मुझे यह बताते हुए खुशी हो रही है कि मेरे प्यारे दोस्त रोमेश ने परीक्षा में डिस्टिंक्शन के साथ पास किया है।

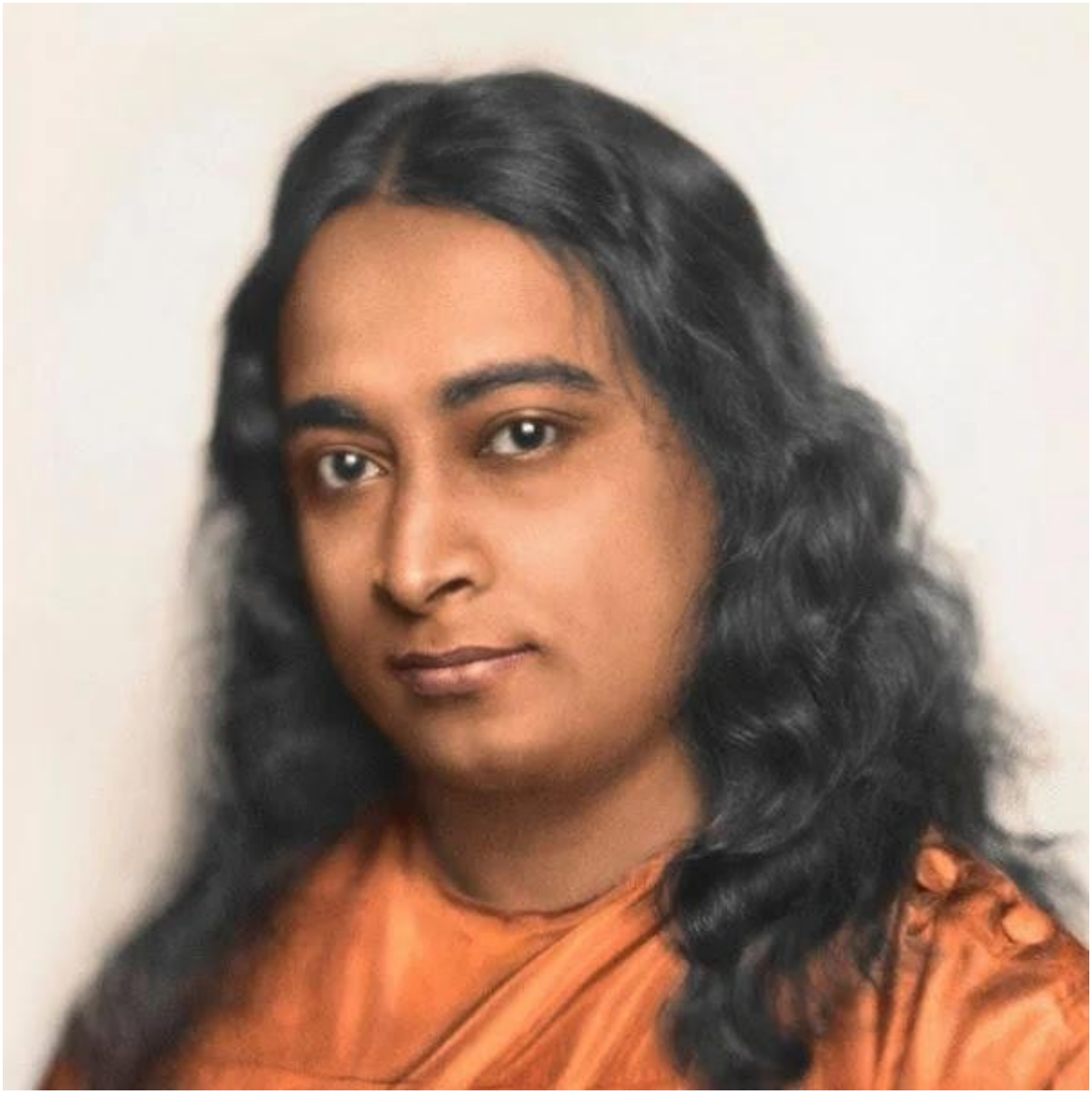
मेरे ग्रेजुएशन पर मेरे पापा के चेहरे पर मुस्कान आ गई, और उन्होंने कहा, "बेटा, मैंने तुम्हारी सफलता के बारे में सोचा भी नहीं था। तुम अपने टीचर के साथ इतना समय बिताते हो।" सच में, मेरे टीचर को मेरे पापा की बिना कहे की गई बुराई के बारे में पता था।

कई सालों तक मुझे शक था कि वह दिन आएगा जब मैं अपने नाम के साथ बैचलर का टाइटल जोड़ूंगा। मैं शायद ही कभी उस टाइटल का इस्तेमाल करता था, यह सोचे बिना कि यह मुझे किसी अजीब वजह से मिला एक पवित्र तोहफ़ा है। कभी-कभी मैं यूनिवर्सिटी ग्रेजुएट्स को यह कहते हुए सुनता हूं कि उन्होंने जो ज्ञान हासिल किया था, उसका बहुत कम हिस्सा ही ग्रेजुएशन के बाद उनके पास रह गया। उनकी यह बात मुझे मेरी अकाट्य पढ़ाई की कमियों के लिए भी दिलासा देती है।

जून 1914 में उस दिन, जब मुझे कलकत्ता यूनिवर्सिटी से डिग्री मिली, तो मैंने अपने टीचर के सामने सिर झुकाकर उन्हें उन आशीर्वादों के लिए धन्यवाद दिया जो उनके जीवन से मिले और मेरी आत्मा को घेर लिया। उन्होंने मुझे मज़ाक में उठाया और कहा:

"उठो, मुकांदा! भगवान को तुम्हें कॉलेज ग्रेजुएट बनाना, सूरज और चाँद का रास्ता बदलने से ज़्यादा आसान लगा!"

की डायरी: एक आत्मकथा
टीचर के लिए कहावतें, कविताएँ और कहानियाँ परमहंस योगानंद



वह दिव्य शक्ति
यह आपको सहारा देगा और मजबूत करेगा
जैसे उसने हमेशा मेरा साथ दिया और मुझे ताकत
दी
मैं ये बातें अपने निजी अनुभव से कह रहा हूँ

[illegible]
[illegible]
[illegible]

और अब मैं चुपचाप मंडराता हूँ और उड़ान भरता
हूँ , संतोष और संतुष्टि के गीत गाता हूँ
मैं तुम्हारी बुलबुल हूँ जो सिर्फ़ तुम्हारे
सुकून का पानी पीती हूँ
आपके अस्तित्व की ऊंचाइयों से निरंतर अवतरण

* * *

इस जीवन में ज़्यादातर लोगों के लिए मुख्य
शब्द "मैं " है।
आध्यात्मिक स्वभाव और झुकाव वाला व्यक्ति
दूसरों के बारे में वैसा ही सोचता है जैसा वह
अपने बारे में सोचता है।
जो लोग सिर्फ़ अपने बारे में सोचते हैं , वे
दूसरों की दुश्मनी और नाराज़गी अपने ऊपर लाते
हैं।
लेकिन जो लोग दूसरों की भावनाओं और हितों का
ध्यान रखते हैं , वे पाते हैं कि
दूसरे लोग उनके बारे में सोचते हैं और उनकी
भावनाओं का ध्यान रखते हैं
अगर किसी शहर में सौ लोग हैं , और हर कोई किसी
से कुछ लेना चाहता है , तो वह उसे एक पैसे में बदल
सकता है।
दूसरे में से हर एक के निन्यानबे विरोधी
होंगे लेकिन अगर हर एक
अगर कोई किसी दूसरे की मदद करने की कोशिश
करता है , तो हर एक के निन्यानबे दोस्त होंगे
मैंने इसी तरह जिया है और जो मेरे पास है उसे
दूसरों के साथ शेयर करके मैंने कुछ नहीं खोया है
सचमुच , मैंने जो कुछ भी दिया है , वह भगवान की
कृपा से मुझे दोगुना होकर लौटा है और अब मुझे कोई
लालसा नहीं है

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

जीवन के लिए सबसे अच्छी तैयारी इस वर्ष एक उत्पादक, सामंजस्यपूर्ण और सार्थक जीवन जीना है। अधिक उपलब्धियों और अधिक खुशी से भरे भविष्य के जीवन में हमारा विश्वास तब तक बेकार है जब तक हम इसे अभी कार्य में नहीं बदलते। आज हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण और सार्थक दिन होना चाहिए।
* * *

जो लोग शादी करना चाहते हैं, उन्हें अपनी भावनाओं और इच्छाओं पर काबू रखना सीखना चाहिए, और स्कूलों को यह हुनर सिखाना चाहिए, साथ ही शांति और फोकस भी सिखाना चाहिए। कई दुखी घर और टूटे हुए परिवार इसलिए होते हैं क्योंकि इस ज़रूरी बात को घर और स्कूल दोनों जगह नज़रअंदाज़ किया जाता है। जिन दो लोगों की इच्छाएँ और इच्छाएँ कंट्रोल में नहीं हैं, वे शांति और सुकून से एक साथ कैसे रह ?सकते हैं
शादी की शुरुआत में, नए शादीशुदा जोड़े में भावनाओं और उत्साह की लहर होती है। लेकिन कुछ समय बाद, जब ये भावनाएँ धीरे-धीरे कम होने लगती हैं, तो जोड़े का असली स्वभाव सामने आने लगता है, साथ ही बहस, असहमति, झगड़े और निराशा भी होने लगती है। दिल को सच्चे प्यार और दोस्ती की ज़रूरत होती है, और सबसे बढ़कर, उसे शांति और सुकून की ज़रूरत होती है। जब गहरी भावनाओं से शांति टूट जाती है, तो शादी का एक ज़रूरी हिस्सा कमज़ोर हो जाता है।
* * *

शरीर के अंगों और भावनाओं को अपनी सेहत, ताकत
और सेंसिटिविटी बनाए रखने के लिए एक हेल्दी नर्वस सिस्टम की ज़रूरत होती है। नर्वस सिस्टम को अच्छी हालत में रखने के लिए, डर, गुस्सा, लालच और जलन जैसी नुकसान पहुंचाने वाली भावनाओं से खुद को आज़ाद करना ज़रूरी है।

:शांति" शब्द के तीन अलग-अलग वाइब्रेशन हैं"
जब "शांति" शब्द बोला जाता है तो विचार या 1 इच्छा में उतार-चढ़ाव आना
जब "शांति" शब्द का उच्चारण किया जाता है, 2
तो इच्छा शक्ति से दिमाग, वोकल कॉर्ड और जीभ में एनर्जी का वाइब्रेशन होता है।
वोकल कॉर्ड्स का वाइब्रेशन और "पीस" शब्द 3 बोलने का फिजिकल असर
अतः प्रत्येक शब्द, अच्छा या बुरा, अपना स्पंदन—अर्थात अपना प्रभाव—शरीर या मस्तिष्क पर तथा जीवन ऊर्जा व बुद्धि पर प्रवृत्तियों व इच्छाओं के रूप में छोड़ता है। इस आधार पर, समस्त वाणी का स्पंदन मन में अच्छी या बुरी प्रवृत्तियाँ छोड़ता है।
जो सच को तोड़-मरोड़कर पेश करने के इरादों से छुटकारा पा लेता है, वह अपने अंदर एक ज़बरदस्त ताकत बना लेता है ताकि वह झूठी गवाही न दे और उसकी सारी बातें सच हों।
हे प्रभु, मुझे अपनी आवाज़ का इस्तेमाल करके मीठे, फ़ायदेमंद और ताज़गी देने वाले शब्द बोलकर सच्चाई की सेवा करने की ताकत दो। मेरे जीवन की बांसुरी पर अपनी अमर धुनें बजाओ ताकि मैं तुम्हारी पवित्र धुनों के वाइब्रेशन से धन्य हो जाऊं।
* * *

तैरता हुआ कंबल
एक बार, दो दोस्त नदी के किनारे टहल रहे थे,
तभी उन्हें एक तैरता हुआ कंबल दिखा। उनमें से एक ने खुद को नदी में फेंक दिया और तब तक तैरता रहा जब तक वह उस "कंबल" तक नहीं पहुंच गया।
लेकिन उसे बैंक लौटने में देर हो गई, और उसके दोस्त ने देखा कि उसे "कंबल" संभालने में दिक्कत

[illegible]

[illegible]

[illegible]

मैंने इसे चारे के तौर पर इस्तेमाल किया
अपनी चेतना की गहराई में बड़े जीवों को कैद
करने के लिए
लेकिन उनमें से कई बच निकले
प्रकाश के छोटे से घेरे के पीछे
आपके समर्पित अनुयायियों की ओर से
चाँदी के गीतों और सुनहरे सपनों से भरपूर
प्यार के पैसे से , मैंने आत्मा की समझ के लिए
चमकदार , चमकदार जाल खरीदे
और उससे उसने चमकदार कपड़े का एक शक्तिशाली
जाल बनाया
मैं तुम्हारी खोज में तुम्हारे ज्ञान के
सागर में बह गया
!पकड़ी गई मछलियाँ बहुत ज़्यादा और कीमती थीं
मुझे ढेर सारी अच्छी और खुशी की भावनाएँ
मिलीं
और खोई हुई पवित्र यादों के खजाने
,इसके अतिरिक्त
तुम मुझे मिल गए
और मैंने तुम्हें पकड़ लिया है , हे खजानों के
!खज़ाने

* * *

जीवन के गर्मियों के दिनों में
मैं भावनाओं का अमृत इकट्ठा करता हूँ
मीठे गुणों के फूलों से
जो अच्छी आत्माओं के बगीचों में उगता है
और मैंने इसे अपने दिल में सहेज लिया
आसुत रस
सहिष्णुता के ऊँचे फूलों से
और नम्रता की कलियाँ अपनी कोमल सुगंध के साथ
और कोमल कमल के दुर्लभ फूल
और जब यह मुझ पर बरसता है

बर्फ , ठंडी सर्दियों के अनुभव
और दर्दनाक सांसारिक अलगाव
मैं गर्मी और सुकून चाहता हूँ
मेरे हृदय की कोशिका में संग्रहीत अमृत में
उस धन्य कोठरी में , आपकी मौजूदगी में
मुझे अक्सर दिव्य मधुमक्खी मिलती है
मेरी पुरानी चाहतों की मिठास का घूंट लो
मैं निश्चिंत , खुश और सुकून महसूस करता हूँ

* * *

मैं इंसानियत के भाईचारे , सबके बीच प्यार ,
समझ और लोगों के बीच सहयोग में विश्वास करता हूँ
ताकि एक -दूसरे के लिए ज़िंदगी के बोझ कम हो सकें।
इस दुनिया में अच्छे ग्लोबल लक्ष्य लाने
होंगे , और ऐसे आदर्श अपनाने होंगे जो इंसानियत को
ऊँचे लेवल पर ले जाएँ , उसके विचारों को बेहतर
बनाएँ , उसकी इच्छाओं पर काबू पाएँ , और उसकी अच्छी
प्रतिभा को निखारें।
यह आध्यात्मिक उदाहरण और अच्छे सिद्धांतों
से हासिल किया जा सकता है , न कि क्रूर ताकत और
खतरनाक युद्धों से। आध्यात्मिक सिद्धांतों के
बिना राजनीतिक सत्ता खतरनाक होती है जो उसे गाइड
और कंट्रोल करती है।
जब मैं आध्यात्मिक सिद्धांतों की बात करता
हूँ , तो मेरा मतलब किसी खास सिद्धांत , पंथ या
विश्वास से नहीं है , बल्कि यूनिवर्सल नियमों से
है : नेकी और अच्छाई के नियम जो सभी पर लागू होते
हैं और उन्हें अच्छाई , खुशहाली और शांति देते
हैं।

* * *

इंसान अपना समय इंसानी प्यार के टुकड़ों ,
मुट्ठी भर पैसों और इस या उस चीज़ को ढूंढने में

* *

जिस पल हम किसी दूसरे इंसान के बारे में
अच्छा सोचते हैं, हमारी अवेयरनेस बढ़ती है और हमारा दायरा बड़ा होता है। जब हम अपने पड़ोसी के बारे में सोचते हैं और उनके प्रति दया दिखाते हैं, तो उस सोच के साथ हमारे होने का एक हिस्सा उनके लिए निकल जाता है, और सिर्फ़ सोच की ही ज़रूरत नहीं है, बल्कि उस सोच को काम में लाने के लिए तैयार रहने की भी ज़रूरत है।
हमें अपने प्रेम के दायरे से किसी को भी बाहर नहीं करना चाहिए {और आपका पड़ोसी आपके जैसा ही है} {आपका पड़ोसी फिर आपका पड़ोसी फिर आपका पड़ोसी}
शादी भलाई का सबक है। दो लोग एक-दूसरे के साथ ज़िंदगी बिताते हैं, फिर बच्चे आते हैं और माता- पिता उनके साथ ज़िंदगी बिताते हैं। लेकिन सिर्फ़ अपने परिवार के बारे में सोचना मतलबी है क्योंकि अपने लोग एक दिन हमें छोड़ देंगे, और यह याद दिलाता है कि इंसानी रिश्तों का मकसद दूसरों के लिए त्याग की जागरूकता बढ़ाना और उनके साथ चीज़ें और दोस्ताना भावनाएँ बांटना है।
* * *

जब आप सोते हैं, तो आप अपने विचारों और
भावनाओं को शांत रखते हैं, लेकिन जब आप ध्यान के ज़रिए अपने विचारों और भावनाओं को शांत रखते हैं, तो सबसे पहले आपको शांति का अनुभव होता है, और चेहरे की मांसपेशियां खुद एक मुस्कान बनाती हैं जो दिल की शांति को दिखाती है।
लेकिन अपनी आत्मा की पवित्रता को देखने के
लिए आपको शांति की स्थिति से आगे देखना होगा।
वह पवित्रता, जो सेंसरी स्टिम्युलाई या ऑटोमैटिक रिएक्शन से बेदाग और बिना बिगड़ी हुई हो

[illegible]

[illegible]

[illegible]

एक पल की चुप्पी के बाद , गार्जियन ने अपना :भाषण जारी रखा

इसलिए , यूनिवर्सल कानून के अनुसार , और" क्योंकि आपने इस जन्म में मौजूद आध्यात्मिक मौकों का फ़ायदा उठाने की पूरी कोशिश नहीं की है , इसलिए जब तक आप अभी अपनी ध्यान की कोशिशों को दोगुना नहीं करते , मौत के समय आपको दो चीज़ों में :से एक चुनना होगा

या तो दस मूर्खों के साथ स्वर्ग में रहो या " एक बुद्धिमान व्यक्ति के साथ नरक में रहो , तुम "?क्या पसंद करोगे

:शिष्य ने बिना किसी हिचकिचाहट के उत्तर दिया

हे भगवान के दोस्त , मैं एक समझदार आदमी के " साथ नरक में रहना पसंद करता हूँ क्योंकि मैं अपने अनुभव से जानता हूँ कि दस मूर्ख मिलकर स्वर्ग को नरक बना देते हैं , जबकि मैं अपने दिल में विश्वास करता हूँ और मुझे पक्का पता है कि अगर मैं एक समझदार आदमी के साथ हूँ , तो पाताल लोक में भी वह "नरक को स्वर्ग बनाने में मेरी मदद करेगा।

* * *

बहुत से लोग तितलियों की तरह होते हैं , वे बिना किसी लक्ष्य या मकसद को पाए इधर -उधर फड़फड़ाते रहते हैं। अगर वे रुकते भी हैं , तो बस थोड़ी देर के लिए , जिसके बाद वे मनोरंजन की तलाश में और समय बिताने के लिए किसी और शौक की ओर खिंचे चले जाते हैं। मधुमक्खी की बात करें तो , वह कड़ी मेहनत करती है और मुश्किल समय के लिए तैयारी करती है , जबकि तितली सिर्फ़ अपने आज के लिए जीती है। जब सर्दी आती है , तो तितली खत्म हो जाती है , जबकि मधुमक्खी वसंत और गर्मियों में इकट्ठी की गई फसल का मज़ा लेती है। इसी तरह , हमें मन की शांति

भगवान मेरी ज़िंदगी में सबसे कीमती चीज़ है ;
वह मेरे ज़मीर के सिंहासन पर बैठता है और मुझे
ज्ञान की बातों से प्रेरित करता है।
वह मुझे उस रास्ते पर ले जाता है जिस पर मुझे
चलना चाहिए
एक संतुलित जीवन
जो सभी दैवीय और प्राकृतिक नियमों को ध्यान
में रखता है
इसमें एक्टिविटी और शांति का मेल है
यह खुशी लाता है और इंसान की किस्मत को पूरा
करता है
गहनों से भरा घर अंधेरे में दिखाई नहीं देता ,
और इसलिए जब तक अज्ञान की रात रहती है , तब तक
भगवान की मौजूदगी महसूस नहीं होती।
अगर भगवान के बारे में हमारी जानकारी इतनी
असली नहीं है कि हम उनके बिना अपने रोज़ के काम
पूरे नहीं कर सकते , तो यह साफ़ है कि हमने भगवान
और ज़िंदगी के बीच कोई कनेक्शन महसूस नहीं किया
है।
जब हमारे मन में दूसरों की सेवा करने का
विचार आता है , तो हम दूसरों की मदद करके अपनी मदद
करते हैं।
हे प्रभो
महत्वपूर्ण सूर्य के प्रकाश के प्रसार के
साथ
मैं गरीबों और बेघरों के दिलों में उम्मीद की
किरणें फैलाऊंगा
दृढ़ निश्चय और आत्मविश्वास के दीये जलाएं
उन लोगों के दिलों में जो खुद को नाकाम समझते
हैं

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
‘[illegible]
[illegible]
[illegible]

* * *

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

हमें आपके साथ जागने में मदद करें
और हम इंसानी दुखों और तकलीफों से हमेशा के
लिए बच जाते हैं
* * *
!हे दिव्य शरण
मैं जीवन के सागर में तैर रहा हूँ
मैं मुश्किलों के भयंकर तूफ़ानों से उछाला
जा रहा हूँ
चाहे आप आनंद की लहरों पर तैर रहे हों
या , समय-समय पर , दर्द की गहराइयों में डूबते
हुए
मैं द्वंद्व से बचना चाहता हूँ
अपने अलौकिक , सर्वोच्च तटों तक पहुँचकर
और मेरी प्रार्थनाओं की हर लहर के साथ
मैं तुम्हारे पास आता हूँ , मेरी एकमात्र शरण
मैं कोशिश करना बंद नहीं करूँगा
क्योंकि मुझे पता है कि तुम मेरे आने का
बेसब्री से इंतज़ार कर रहे हो
वह बेसब्री से मेरे लौटने का इंतज़ार कर रही
!है
मैं स्वर्ग का पक्षी हूँ : स्वर्ग का पक्षी
जिसे आपके आशीर्वाद भरे हाथों ने बनाया था
आपने मुझे अपने आकर्षण से सुशोभित किया है
और सुंदर रंग
कोमलता के पंख और आध्यात्मिक खिलने के
सुनहरे पंखों के साथ
मैं ऊँचा उड़ गया
जीवन के उदास , उदास माहौल में
स्वर्ग की खोज में
मेरे चमकीले पंख दागदार हो गए थे
निराशा के काले दागों के साथ
आओ, मेरे भगवान

* * *

* * *

[illegible] [illegible] ‘[illegible] [illegible] [illegible] [

आप जो करना चाहते हैं , उसके लिए विलपावर और अच्छी प्लानिंग ज़रूरी है। अगर आप पक्का इरादा कर लें और अपने रास्ते पर एक जलते हुए तीर या जलती हुई मशाल की तरह आगे बढ़ें , तो आपके रास्ते की सभी रुकावटें जलकर राख हो जाएंगी।

कोई ऐसा काम चुनें जो आपको नहीं लगता कि आप कर सकते हैं , और फिर उसे पूरा करने की पूरी कोशिश करें। जब आप सफल हो जाएं , तो किसी बड़ी और ज़्यादा ज़रूरी चीज़ पर आगे बढ़ें। इस तरह अपनी विलपावर को ट्रेन करते रहें , और आप खुद रिज़ल्ट देखेंगे। अगर मुश्किल बहुत ज़्यादा है , तो दिल से और भरोसे के साथ भगवान से प्रार्थना करें कि वह आपको उससे उबरने की ताकत दे।

अगर आप नाकामी को खत्म करना चाहते हैं , तो विलपावर का इस्तेमाल करना होगा , और पक्का इरादा एक बड़े तूफ़ान जितना मज़बूत होना चाहिए – अच्छाई का तूफ़ान – जिसके रास्ते में कोई रुकावट न हो और जो सिर्फ़ बुराई को खत्म करे।

इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि कोई इंसान कौन है या उसकी सोशल हैसियत क्या है। उसकी असली कीमत इस बात पर निर्भर करती है कि उसमें कितनी अच्छी इच्छा है और वह उस इच्छा का इस्तेमाल अच्छे काम करने और ज़रूरतमंदों की मदद करने के लिए कैसे करता है।

विलपावर आपके अंदर है , और अगर आप इसका सही इस्तेमाल करते हैं , तो आप कुछ भी हासिल कर पाएंगे।

यह इच्छा ही है जो इंसान को एक इच्छा से दूसरी इच्छा की ओर ले जाती है , जब तक कि वह आखिरकार उसे सबसे बड़ी इच्छा को पूरा करने में सफलता पाने के लिए पूरी कोशिश करने पर मजबूर नहीं कर देती : खुद को और भगवान को जानना।

* * *

जब आप स्पेस में लाखों मील दूर से सूरज को देखते हैं, तो वह बहुत बड़ा तारा हमारी धरती से बहुत छोटा लगता है। फिर भी, धरती का डायमीटर लगभग 7,900 मील है, जबकि सूरज का डायमीटर सौ गुना ज़्यादा है। अगर आप हमारी धरती को सीधे सूरज के सामने रख सकें, तो यह उसकी तुलना में बहुत छोटा लगेगा। और अगर हम सूरज के बड़े एरिया के फैलने की कल्पना करें, जब तक कि उसका बहुत बड़ा मास पूरे नीले आसमान को घेर न ले, तो जो आसमान हम देखते हैं, वह यूनिवर्स में फैले हुए स्पेस के अनलिमिटेड फैलाव का बस एक छोटा सा हिस्सा है। भले ही सूरज अनलिमिटेड फैलता रहे, फिर भी वह इनफिनिटी को नहीं घेर सकता।
छोटेपन और अनंतता का कॉस्मिक भ्रम मन को ब्रह्मांड की विशालता को समझने से रोकता है और उसे सीमित करता है। यह पूरी तरह खालीपन कहाँ से ?आया, और इसकी सीमाएँ कहाँ हैं
जो डाइमेंशन या माप के अधीन नहीं है, जिसकी
कोई सीमा या शुरुआत नहीं है, वह ईश्वर है, जो हर जगह मौजूद है और अंतरिक्ष के सबसे दूर के हिस्सों में मौजूद है। वह दूर, दूर के तारों में है, और वह हर उस जगह के बारे में होश में जानता है जहाँ वह रहता है, चाहे वह कितनी भी छोटी या बड़ी क्यों न हो।
भगवान मन नहीं हैं क्योंकि वे मन के बनाने
वाले हैं और उसकी ताकतों से परे हैं; नहीं तो, हम उन्हें मन से समझ सकते थे। हालाँकि, हम उन्हें सही-सही दिव्य चेतना, दिव्य आनंद, या दिव्य मौजूदगी कह सकते हैं; लेकिन मन को नहीं। हालांकि मन पूरी दुनिया को समझने में नाकाम
है, फिर भी वह भगवान की मौजूदगी को महसूस कर सकता

ब्रह्मांडीय कंपन जो सीमित सृष्टि को बनाता और
बनाए रखता है।
दोस्ती
क्या दोस्ती दिल के धागों से बुना हुआ एक
?पवित्र वस्त्र है
या यह दो दिमागों का एक बहुत बड़े , विशाल
?दिमाग में मिल जाना है
माँ और बेटी , एक ही स्रोत से निकलने वाले
प्यार के दो झरने
प्यार का बहाव बढ़ाने और प्यासी आत्माओं की
?प्यास बुझाने के लिए
या यह दोस्ताना समझ के बाग में उग रही दो
?डालियों के बीच एक अकेला गुलाब है
?या यह दो शरीरों में एक विचार है
क्या दोस्ती की तुलना दो घोड़ों से की जा
?सकती है
अपने अलग -अलग रंगों के बावजूद , वे जीवन की
गाड़ी को एक साथ खींचते हैं
एक ऊँचे लक्ष्य की ओर एक एकजुट नज़रिए के
?साथ
क्या दोस्ती असमानता पर आधारित है या समानता
?पर
क्या इसकी दीवारें अलग और अलग तरह के पत्थरों
?से बनी हैं
क्या वह आँख बंद करके अच्छाई और बुराई से
?सहमत हो जाती है
और लापरवाही और मूर्खता के रास्तों पर जोश और
खुशी के साथ चलना
?निराशा की खाई और भ्रम दूर करने की ओर
!दोस्ती एक महान , फलदायी और पवित्र पौधा है
जब दो लोग हमेशा के लिए वफ़ादारी का वादा
करते हैं

हाँ , ये कीड़े दोस्ती के पौधे पर अपना काम कर
रहे हैं और उसके गुलाबी दिल को कुतर रहे हैं
हे दोस्ती , हे खिलते हुए , आसमान के ओस से भीगे
पौधे , तुम्हारा आइडियल माहौल वह मिट्टी है जो
बिना किसी मकसद और चाहत के प्यार से भरपूर हो ,
जहाँ दोस्त एक -दूसरे को बनाने और सपोर्ट करने की
कोशिश करते हैं और रास्ते में एक -दूसरे के लिए
रास्ता बनाते हैं।
हे मित्र , तुम्हारी प्यास कोई नहीं बुझा सकता
भावनाओं को नज़रअंदाज़ करना और जिनकी
भावनाएं हैं उनका सम्मान करना
आपकी पत्तियों को मिठास की साफ़ , बहती हुई
फुहार से ज़्यादा नमी और कुछ नहीं दे सकता
सच्चे , प्यार भरे दिलों के स्वर्ग से
ओह, सच्ची दोस्ती
जहाँ भी तुम्हारी गुलाब की पंखुड़ियाँ
बिखरती हैं
वह स्थान पवित्र है
यह एक धन्य मंदिर बन जाता है
भगवान और जीवन की पवित्रता में विश्वास करने
वाला हर कोई यहाँ आता है।

* * *

मैं मुस्कुराहटों को रोशन करूँगी , मेरे दुख
का अंधेरा दूर हो जाएगा , और मैं अपनी आत्मा को
अपनी मुस्कुराहटों की रोशनी में देखूँगी , जो
सदियों के जमा हुए घने अंधेरे के पीछे छिपी है।
जब मैं खुद को पा लूंगी , तो अपनी आत्मा की
मुस्कान की मशाल लेकर सबके दिलों में बह जाऊंगी।
पहले मेरा दिल मुस्कुराएगा , फिर मेरी आँखें
और मेरा चेहरा मेरे वजूद का हर कण मुस्कान की
रोशनी से चमकेगा

है , प्रभु , और इस तरह मैं एक ही समय में
आध्यात्मिक सफलता और भौतिक सुख -सुविधाओं की अपनी
ज़रूरत पूरी करूँगा।

* * *

मेरे दिल से शांति बहती है
यह मेरे अंदर से एक हल्की हवा की तरह बहती है
शांति मुझे एक सुगंधित इत्र की तरह घेर लेती
है
शांति मेरे अंदर प्रकाश की लहरों की तरह बहती
है
शांति चिंता और बेचैनी से भरे दिल को ठीक
करती है , और डर और नींद की कमी के कांटों को जला
देती है
शांति तेज़ी से फैलती है - आग की तरह - और मेरे
पूरे वजूद को भर देती है
शांति एक सागर की तरह है , जो जगह और माहौल को
भर देती है
शांति लाल खून की तरह है ; यह मेरे विचारों की
नसों में जान डाल देती है
शांति , फैली हुई गोधूलि की तरह , मेरे अनंत
शरीर को घेरे हुए है
शांति की लौ मेरे शरीर के रोम -रोम से और पूरे
ब्रह्मांड से निकलती है
शांति की खुशबू गुलाब के बगीचों में फैली हुई
है
शांति की शराब हर दिल के प्रेस से लगातार टपक
रही है
शांति पत्थरों और चाँदों , संतों और पैगंबरों
का जीवन है
शांति आत्मा का झरना है
मौन के घड़े से निकलने वाला तरल

गहरे अंतरिक्ष में अपनी निरंतर यात्रा में
फूलों की प्यास है धूप पीने की
और यह जीवन के अमृत से फलता -फूलता और पोषित
होता है
यह पृथ्वी की लालसा है
प्यासी जड़ों को अपने दूध से पोषण देने के
लिए
और जीवन के सार के साथ सभी प्रकार के जीवन का
पोषण करना
यह सूर्य की प्रबल इच्छा है
सभी जीवित चीजों को जीवित और सक्रिय रखने के
लिए
यह जीवन की प्रेरक शक्ति है
नाबालिगों को सुरक्षा और देखभाल प्रदान करना
यह मासूमियत की मुस्कान है जो पिता के स्नेह
को जगाती है
बच्चे पर
और प्रेमियों के दिलों में अपने आप समर्पण
मुफ़्त में सेवा और संवेदनाएँ प्रदान करना
यह दोस्ती की धड़कन है
जो टूटे हुए दिलों को जोड़ता है और घावों को
भरता है
यह दिल की पुकार है जिसका वर्णन नहीं किया जा
सकता
वह मानवता के प्रति प्रेम से ओतप्रोत कवि हैं
जो अपने दुख से पीड़ित है
यह एक ही परिवार के सदस्यों के बीच घनिष्ठता
का घेरा है
लगातार बड़े स्थानों की ओर विस्तार और
विस्तार
और व्यापक क्षेत्र
यह जीवन की फुसफुसाहट है

हालाँकि , घर को सुंदर बनाने का विचार कुछ लोगों को पागल कर देता है , जिससे वे चीज़ों पर ही ध्यान देने लगते हैं और उनका आत्मविश्वास कम हो जाता है।

बढ़ते और ज़रूरी बिलों के बोझ तले दबा कोई भी इंसान एक आसान ज़िंदगी और पैसे के दबाव से आज़ादी चाहता है। लेकिन यह आज़ादी आलस और इनएक्टिविटी के आगे झुकने से , या बिना किसी वजह या लॉजिक के सब कुछ छोड़ देने से नहीं मिलेगी। एक बार ऐसा हुआ कि एक आदमी को बहुत बड़ा :नुकसान हुआ और उसने कहा ओह, अफ़सोस ! मैंने अपना भाग्य खो दिया है और " मेरी पत्नी ने मुझे छोड़ दिया है , इसलिए मैंने सब "कुछ छोड़कर एक साधु बनने का फ़ैसला किया है मेरे दोस्तों , इस आदमी ने सब कुछ पीछे नहीं !छोड़ा , बल्कि उसने सब कुछ पीछे छोड़ दिया खुशी पाने के लिए साइकोलॉजिकल वेल -बीइंग और संतोष की भावना दो ज़रूरी चीज़ें हैं। सभी इच्छाओं को देखने और छांटने के बाद , यह कहा जा सकता है : "ज़रूरी भौतिक ज़रूरतें पूरी करने में कोई मुश्किल नहीं है , और उन्हें पूरा न कर पाना "गलत है।

* * *

दिव्य उपस्थिति तारों में , अच्छी धरती में , दिल की धड़कनों में और भावनाओं की नब्ज़ में मौजूद है। जो कोई भी धन्य लक्ष्य की ओर मार्ग पर चलता रहता है और ईश्वर और उनके चमत्कारों का चिंतन करता है , वह उन्हें ब्रह्मांड के सुनहरे वस्त्र में देखेगा —एक ऐसा प्रकाश का वस्त्र जो अनंत अनंत काल तक फैलता है —और हर महान और उदात्त विचार और हर दिल की धड़कन में उनकी जीवंत उपस्थिति महसूस करेगा।

अगर आप खुद से पूरी तरह ईमानदार हैं, तो समझदारी आपकी सोच को सपोर्ट करेगी, सही होना आपके फैसले को गाइड करेगा, और समझ आपके दिमाग को रोशन करेगी।

अज्ञानता से किए गए पिछले कामों के बीजों को सोच-विचार और ज्ञान की आग में "भूनना" चाहिए ताकि वे दोबारा उगने और बढ़ने में नाकाम हो जाएं। धोखे के भयानक हमलों को रोकने और नाकाम करने का यही तरीका है।

दुनिया का भ्रम - या शैतान - इंसान को झूठे वादों और लुभावने लालच से धोखा देता है ताकि वह शारीरिक सुखों की मृगतृष्णा का पीछा करे, और उसकी काबिलियत को कंट्रोल करता है क्योंकि वह उससे दुनियावी खुशी का वादा करता है जिसकी कोई असलियत नहीं है, और इस तरह उसे सच्ची खुशी का स्वाद चखने से रोकने की पूरी कोशिश करता है जो आत्मा के बगीचों में बहुत ज़्यादा मौजूद है।

समझदार लोग सच और भ्रम के बीच का फ़र्क जानते हैं और समझने में माहिर होते हैं। जैसे-जैसे वे सोच-विचार में गहराई तक जाते हैं, उन्हें अपनी मर्ज़ी की अहमियत और सही काम करने और नुकसानदायक और बुरे नतीजों वाले कामों से बचने के लिए अपनी मर्ज़ी का इस्तेमाल करने की ज़रूरत का अच्छी तरह एहसास होता है।

दैनिक चिंतन

आज मैं अज्ञानता की उस छवि को तोड़ दूँगा जो मेरे अंदर आत्मा के पवित्र स्थान को गंदा करती है, और मैं याद रखूँगा कि ईश्वर का सबसे पवित्र प्रकाश लगातार मेरे अस्तित्व पर चमकता रहता है और मेरे मन और आत्मा से भ्रम के अंधेरे को दूर करता है, और जिसने मुझे बनाया है वह मुझे कभी नहीं छोड़ता।

जीवन की हर लहर के नीचे दिव्य उपस्थिति का
भरपूर सागर है , और दिल की हर धड़कन के पीछे
ब्रह्मांडीय एहसास का अनंत सागर है।
हर रात मैं खुद को यकीन दिलाता हूँ कि मैं
शरीर नहीं हूँ
बल्कि , शरीर में निवास करने वाली आत्मा
और मेरा आध्यात्मिक अस्तित्व हमेशा अमर है
जब मैं जागूंगा , तो मैं इसे फिर से कन्फर्म
करना याद रखूंगा
नींद के स्ट्रक्चर में मैं ठीक हो जाऊंगा और
अपनी ताकत फिर से पा लूंगा , लेकिन यह काफी नहीं
है। मुझे शांति और सोच -विचार की एक जगह चाहिए
जहां मैं हर दिन अपनी चेतना के दायरे को
एक्सप्लोर करने और अपनी आत्मा के राज़ खोजने के
लिए पीछे हट सकूं।
मुझे पक्का पता है कि भगवान मुझे एक पल के लिए
भी नहीं छोड़ते , और मेरे हालात कैसे भी हों , मैं
भगवान में अमीर रहता हूँ क्योंकि उनकी कृपा की
भरमार मुझमें लगातार बहती रहती है।
प्रेम ईश्वर का सभी जीवित और निर्जीव
प्राणियों को उनके एकत्व के घर में लौटने का मौन
आह्वान है।
प्यार तरक्की और नई सोच के बगीचों में पैदा
होता है , और इसलिए मैं हमेशा खुद को नया बनाने और
अपनी आत्मा को कामयाबी के रास्ते पर आगे बढ़ने के
लिए मोटिवेट करने पर काम करूँगा।
आज मैं दो सबसे बुरी बातों से बचूंगा : घमंड और
नेगेटिविटी , और मैं याद रखूंगा कि भगवान मेरे
ज़रिए काम करते हैं और अगर मैं उनकी मौजूदगी को
छू लूंगा तो मैं सभी बुराइयों से सुरक्षित
रहूंगा।

[illegible]

और मैं अपने प्यार से आत्मा लाया
और आकाशीय पिंडों की सिम्फनी प्राप्त हुई
और मैंने जीवन से शक्ति प्राप्त की
मैंने अपनी सभी प्रार्थनाओं से आपकी दया को
निचोड़ा है
और मैंने तुम्हारे प्यार को अपने दिल में
पकाया
और मैंने शांति का सार पकड़ लिया
और मैंने अपनी भक्ति के बर्तन से लालसा और
तड़प निकाली
और मैं उन सबको आपके पास ले आया
तुम अपनी छिपने की जगह से बाहर क्यों नहीं
?आते
और तुमने मेरी तरफ़ से मेरी दी हुई मामूली
?भेंटें स्वीकार कीं

मास्टर परमहंस योगानंद

काले अंगूर की कहानी

जैसा कि गुरु परमहंस ने बताया

कभी-कभी छोटी -छोटी इच्छाओं से ही बड़े सबूत
मिल जाते हैं
एक बार , जब मैं एक दोस्त के साथ बोस्टन में था ,
तो मैंने काले अंगूरों का एक बड़ा गुच्छा देखा और
उसे खरीदना चाहा , लेकिन उसकी कीमत $3 थी [सत्तर
साल से भी पहले], और मैंने किसी को कहते सुना ,
"!?"क्या यह बेकार नहीं है
मैंने अंगूर न खरीदने का फैसला किया , और अंदर
से पक्का यकीन होने पर , मैंने खुद से कहा : "भगवान
जानते हैं कि मुझे वे अंगूर चाहिए और वह मुझे फिर
"से अंगूर देंगे
लगभग छह महीने बाद , एक शाम मैं एक फल की दुकान
में गया और कुछ अंगूर खरीदे , जैसे मैंने पहले
देखे थे , मैं खुद से किया वादा भूल गया था कि मैं

[illegible]
[illegible]
[illegible]

के लिए बढ़ाते और इस्तेमाल करते हैं, वे आखिर में धोखा खाएँगे। लेकिन, जो लोग अपनी स्पिरिचुअल मैग्नेटिक ताकत बढ़ाते हैं, उन्हें वह पवित्र शक्ति उनकी ज़रूरतों का ध्यान रखेगी और उनकी सभी चीज़ें पूरी करेगी।
एक यूनिवर्सल नियम है जो असरदार तरीके से काम करता है, और मैंने इसे अपनी ज़िंदगी में अनुभव किया है और कन्फर्म किया है कि यह काम करता है
एक इंसान के लिए एक मज़बूत, हेल्दी शरीर होना ज़रूरी है जो मन के कमांड पर रिस्पॉन्ड करे। सोचिए एक सुस्त, बिना मोटिवेशन वाला इंसान बिना किसी एम्बिशन या एनर्जी के काम पर जा रहा है, फिर सोचिए एक घोड़ा रेसट्रैक पर दौड़ने के लिए तैयार है जैसे ही उसे शुरू करने का सिग्नल मिलता है। शरीर ऐसा ही होना चाहिए।
कभी-कभी हम कुछ बुज़ुर्ग लोगों को देखते हैं
जो अच्छी सेहत में होते हैं और उनमें जवानी जैसी एनर्जी होती है। उनका शरीर जवान और चुम्बकत्व से भरा दिखता है, और अपनी उम्र के बावजूद, उनकी पर्सनैलिटी आकर्षक होती है।
झुककर बैठने से एनर्जी खत्म होती है। ध्यान दें कि लोग अपनी सीटों पर कैसे बैठते हैं; कुछ झुके हुए और नींद में दिखते हैं, इतने कि जैसे ही आप उन्हें देखते हैं, आपको थकान महसूस होती है। दूसरे सीधे बैठते हैं, और आपको पता चलता है कि उनमें जान है; जैसे ही आप उन्हें देखते हैं, आप उनसे जुड़ जाते हैं।
जो लोग झुककर और लापरवाही से बैठते हैं, वे
खराब पोस्चर की वजह से रीढ़ की हड्डी में टेढ़ापन और झुकाव लाते हैं। इस तरह बैठने से साइकोलॉजिकल हालत पर भी असर पड़ता है और नेगेटिव सोच बढ़ती

[illegible]
[illegible]
[illegible]

हर जगह
मैंने युगों -युगों में तुम्हें खोजा है
इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं के रास्तों पर
और अब मुझे एहसास हुआ है कि तुम मेरे अंदर
रहते हो
और यह मेरी सबसे पवित्र भावनाओं को प्रेरित
करता है
मुझसे अब और मत छिपो
भावनाओं के फूलों के पीछे
विचार और आत्मा की धड़कन
मेरी आत्मा को अपनी बुद्धि के रत्नों से सजाओ
और मुझे अपने आनंद की बयार दे
मुझ से उस अन्धकार को हटा दो जिसने तुम्हें
ढक रखा है
मेरी दृष्टि और मेरी अंतर्दृष्टि के बारे
में
हे तुम जो तारों और नीले आकाश से परे हो
और वायुमंडल की परतों और सभी जीवों और
प्राणियों से परे
मेरे प्यार की फुसफुसाहट स्वीकार करो
मेरे अस्तित्व को अपने प्रेम , अपने प्रकाश और
अपनी शांति में डुबो दो
वह प्रकाश और अनंत काल का खजाना
वह दिन आएगा जब मैं इस दुनिया को अलविदा कह
दूँगा , लेकिन जब तक मैं इस धरती पर रहूँगा , मेरी
सबसे बड़ी खुशी उन लोगों को भगवान के चमत्कारों
के बारे में बताने में है जो मुझ पर भरोसा करते
हैं , और मेरी इच्छा उस दिव्य प्रकाश के लिए उनकी
चाहत को बढ़ाने में है जिसने मुझे बहुत ज़्यादा
आराम, आज़ादी और सुरक्षा दी है।
ब्रह्मांड का इतिहास , उसकी सभी छोटी -छोटी
डिटेल्स के साथ , अनंत काल के तहखानों में

[illegible]

मुझे उम्मीद है कि आप इसे मेरी तरफ़ से
!स्वीकार करेंगे
जीवन के कष्ट और अचानक आघात
हे सार्वभौमिक नियम के स्वामी
मेरे घावों और निशानों को सहने में मेरी मदद
करें
विपत्तियों और कठिनाइयों से पैदा हुआ
अनुशासन की सजावट और पदक
आपके दिव्य न्याय के हाथ से मुझे दिया गया
वह जो पक्षपात नहीं जानता
मेरे रोज़ के संघर्ष भ्रम और धोखे के लिए एक
मारक के रूप में काम करें
और मुझे झूठी दुनियावी खुशी की झूठी
उम्मीदों से छुटकारा दिलाओ
काश दूसरों की बदतमीज़ी पर मेरे आंसू निकल
आते
मेरे मन से छिपे हुए दाग और दोष धो डालो
और गड़बड़ी की कुल्हाड़ी के हर तेज़ वार को
खुलने दो
मेरे अंदर ज्ञान और समझ की नई गहराई
काश इस घने भौतिक अस्तित्व का अंधेरा मुझे
डरा देता
ताकि मैं आपकी पवित्रता और आपके उपचार
प्रकाश के क्षितिज की खोज में तेज़ी से आगे बढ़
सकूँ
जीवन के डंक और अचानक आघात मुझे मजबूर करते
हैं
ताकि मैं रो -रोकर आपकी मदद की गुहार लगा सकूँ
और मेरे जीवन की मिट्टी में उकेरी गई दर्दनाक
परिस्थितियों को उजागर करने के लिए
तेरे दिलासे के हमेशा बहने वाले , भरपूर झरनों
के बारे में

मेले में जाने से कुछ रोमांच की इच्छा पूरी होती है, लेकिन एक वर्ल्ड-क्लास प्रदर्शनी में जाने और सभी अलग-अलग चीज़ों को देखने के बाद, छोटा मेला अपना आकर्षण और अपील खो देता है। इसलिए, हमें पहले भगवान के साथ मिलकर खुशी का अनुभव करना चाहिए ताकि हम उस खुशी की तुलना दुनिया की छोटी खुशियों से कर सकें। तब, इच्छाएँ ऊँचे स्वभाव की होंगी। इच्छा कभी न खत्म होने वाली है; जैसे ही एक पूरी होती है, दूसरी उसकी जगह ले लेती है। लेकिन जब आप भगवान को पा लेते हैं, तो आपकी सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं। तो क्यों न पहले उस सबसे बड़ी इच्छा को पूरा करने की कोशिश करें और भगवान के उदार हाथ से सबसे अच्छा और सबसे लंबे समय तक चलने ?वाला इनाम पाएँ
जब भगवान साधक की उन्हें जानने की प्रार्थना
का जवाब देते हैं, तो उसकी बाकी सभी इच्छाएँ तुरंत और हमेशा के लिए पूरी हो जाती हैं। बुद्धि का सोना और ताकत का स्टील
यह दुनिया परफेक्ट नहीं है। यह मुश्किलों और परेशानियों का स्कूल है, और इन मुश्किलों से हम ज़िंदगी के सबक सीखते हैं। मुश्किलों का मकसद हमें कुचलना नहीं, बल्कि हमारी ताकत बढ़ाना है। ये विकास और तरक्की के कुदरती नियम का नतीजा हैं; हमारे लिए सबसे निचले लेवल से सबसे ऊंचे लेवल तक आगे बढ़ना और ऊपर उठना ज़रूरी है।
भगवान हमारे इरादे को मज़बूत करने के लिए हर
तरह से हमें परखते हैं, तोड़ने के लिए नहीं। अगर हम अपना सारा भरोसा शरीर पर रखते हैं तो अज्ञानता हमें बर्बाद कर देती है। जो लोग सच की तलाश में लगे रहते हैं, उन्हें हमेशा की ज़िंदगी मिलती है। दुख का मकसद क्या है? ताकि हम फिर कभी दुख न झेलें। यह दुनिया एक धधकती भट्टी है जिसमें हमारी

चाहिए ; इससे उन्हें ज़्यादा तेज़ी से सीखने में मदद मिलेगी।

माता -पिता अक्सर अपने बच्चों पर अपनी मर्ज़ी थोपते हैं। बच्चे की विलपावर को बढ़ावा देना चाहिए , और उनके साथ प्यार , समझ और सब्र से पेश आना चाहिए।

बच्चे की ऑटोमैटिक विलपावर के बाद जवानी की "अंधी विल " आती है। यह विल एक बंदूक की तरह है जो हवा में गोलियां चलाती है , और सिर्फ़ परेशान करने वाली आवाज़ें निकालती है। जवान लोग अपनी विल के डायनामाइट को बेकार में बर्बाद कर देते हैं।

फिर आती है "ज़बरदस्त इच्छाशक्ति ", क्योंकि जब कोई बच्चा टीनएज में पहुँचता है , तो वह अपनी इच्छाओं को अचानक आने वाली इच्छाओं और लापरवाह व्यवहार से ज़ाहिर करता है। वे अक्सर कुछ दर्दनाक झटके और चोट लगने के बाद ही अपना सबक सीखते हैं।

कहा जाता है कि मधुमक्खी कमल की खुशबू से इतनी मोहित हो जाती है कि वह लंबे समय तक फूल के बीच में रहती है और रस चूसती रहती है। ऐसा करते समय, कमल की पंखुड़ियां उस पर गिर जाती हैं और वह कमल के अंदर ही मर जाती है।

फिर उत्तरी क्षेत्रों के हिरण हैं , जो बांसुरी की धुनों से मदहोश हैं। जब शिकारी बांसुरी बजाता है , तो हिरण उसके पास आता है और अपनी घातक नियति को प्राप्त करता है।

कुछ पालतू हाथी (मादा हाथी) भी हैं जिनका इस्तेमाल दूसरे हाथियों को आकर्षित करने और उनका शिकार करने के लिए किया जाता है।

इस संदर्भ में एक महान दार्शनिक ने कुछ ऐसा :कहा

मधुमक्खी खुशबू से मोहित हो जाती है
और हिरण सीटी की आवाज़ निकालता है

होगी। हम जितना ज़्यादा लोगों से प्यार करेंगे , वे भी हमसे उतना ही ज़्यादा प्यार करेंगे , और हम उनका प्यार महसूस करेंगे। लेकिन अगर हम उनकी बुराई करेंगे , यहाँ तक कि खुद से भी , तो वे उस बुराई को महसूस करेंगे और उसे बढ़ाकर हमें लौटा !देंगे

मान लीजिए आपका कोई पुराना दुश्मन मर गया है , फिर भी आप उसके लिए नाराज़गी और नफ़रत रखते हैं। इस कड़वाहट का नतीजा आपको भुगतना पड़ेगा , और इसके बुरे असर आपके शरीर और मन पर दिखेंगे। भगवान के लिए उसे माफ़ कर देना बेहतर है , क्योंकि ऐसा करने से आप खुद को बदले की बुरी इच्छाओं से आज़ाद कर लेंगे जो आपके मन की शांति को खत्म कर देती हैं और आपके सुकून को छीन लेती हैं। नफ़रत पर नफ़रत करना , या दुश्मनी का जवाब नफ़रत से देना , न सिर्फ़ आपके दुश्मन की आपके प्रति दुश्मनी को बढ़ाता है बल्कि इसके नतीजे में आपके अपने शरीर और भावनाओं को भी ज़हरीला बना देता है। [इसलिए एक खूबसूरत माफ़ी के साथ माफ़ करें]

जब मैंने किसी को माफ़ कर दिया और किसी से) (कोई नाराज़गी नहीं रखी मैंने दुश्मनी की चिंता से खुद को मुक्त कर लिया

समय-समय पर, इंसान को ज़िंदगी के मकसद के बारे में सोचने के लिए सब कुछ पीछे छोड़कर खुद के साथ अकेले रहना चाहिए। ज़्यादातर लोग परंपराओं और फैशन की धारा में बह जाते हैं। असल में , उन्होंने कभी अपनी ज़िंदगी सही मायने में नहीं जी , बल्कि दुनिया की ज़िंदगी जी है। उन्होंने क्या हासिल ?किया है , और वे कहाँ पहुँचे हैं

इसलिए , यह समझदारी है कि इंसान कभी -कभी खुद को रोज़ की चिंताओं और "ड्यूटीज़ " से दूर रखे ताकि

[illegible]

[illegible]

[illegible]

नर्वस सिस्टम में रहना बंद कर दे और दिमाग में
जमा हो जाए। इसी वजह से , मेडिटेशन दिमाग के सेल्स
को स्पिरिचुअल बनाने और मन से किसी भी बुरी आदत
की जड़ों को खत्म करने का सबसे असरदार तरीका है।
आदत ही ताकत है , और लोग उस ताकत का गलत
इस्तेमाल अच्छे कामों में करने के बजाय बुरे काम
करके करते हैं।
अज्ञानता , सोच-समझ की कमी, अच्छी संगति न
चुनना और अच्छे कामों को नज़रअंदाज़ करना अक्सर
इंसान को बुरी आदतों के जाल में फंसा देता है , जो
दलदल की तरह होती हैं जो उस इंसान को निगल जाती
हैं जो अपनी मर्ज़ी के खिलाफ़ उस पर चलता है।
साथ का असर इच्छाशक्ति और सही फैसले से
:ज़्यादा मज़बूत होता है
बुरे इंसान से दोस्ती मत करो , क्योंकि बुरे]
[इंसान से इंसान का चरित्र खराब हो सकता है
समझदार लोग बिना मेहनत के अच्छे काम करते
हैं , जबकि जो लोग नुकसान पसंद करते हैं , वे आदत की
वजह से नुकसानदायक और नफ़रत भरे काम करने के लिए
मजबूर हो जाते हैं , जो उन्हें पाप और बुराई करने
पर मजबूर करती है।
हम सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना करते
हैं कि वह हमें अच्छे विचारों से प्रेरित करें
ताकि हम अच्छाई और सुंदरता देख सकें
हम फ़ायदेमंद और नुकसानदायक में फ़र्क करते
हैं
और ताकि हम उसकी ओर मुड़ सकें
और हम इसकी उम्मीद करते हैं
सभी अच्छाइयों का स्रोत
और सभी अच्छाई का स्रोत
"ओ पहाड़ , कोई हवा तुम्हें हिला नहीं सकती "

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

भगवान पर भरोसा रखें और जो भी करें, उसमें
असली रहें। नकल करने वाले बहुत हैं; अपना नाम उनकी लंबी लिस्ट में न जोड़ें। आप जो करते हैं उसमें माहिर बनें और उसे ऐसे अनोखे तरीके से करें जैसा पहले किसी ने नहीं किया। क्रिएटिविटी के लिए जगह खुली है, जब तक इच्छा सच्ची हो और इच्छा हो। जब आप भगवान के साथ तालमेल में होते हैं, तो पूरी प्रकृति आपको जवाब देती है।
लोग अक्सर खुद को पहले रखते हैं, लेकिन हमें दूसरों के बारे में सोचना चाहिए और अपनी पूरी काबिलियत से उनकी मदद करनी चाहिए, उनके लिए वैसे ही अच्छा चाहते हैं जैसे हम अपने लिए चाहते हैं। जब हम अपनी मर्ज़ी से और पूरे दिल से ऐसा करते हैं, तो हम महसूस करते हैं कि हमारी हमदर्दी का दायरा बढ़ता है और हमारे और दूसरों के बीच प्यार का रिश्ता गहरा और मज़बूत होता जाता है।
लोगों की आबादी वाले माहौल में, अगर हर 1,000 कोई दोस्ताना व्यवहार करे, तो हर व्यक्ति के 999 दोस्त होंगे। लेकिन अगर उस माहौल में हर कोई दूसरों के लिए दुश्मन की तरह व्यवहार करे, तो हर व्यक्ति के 999 दुश्मन होंगे।
चांदनी और खुशहाल दूर देश
जब शाम हो, तो अपने विचारों को चांदनी के साथ मिला लें
इसकी किरणों से अपने दुखों को धो डालो
मुझे लगता है कि अद्भुत रोशनी धीरे-धीरे आपके शरीर पर फैल रही है
और पेड़ों और दूर-दराज के इलाकों के ऊपर
विशाल विस्तार में खड़े होकर शांत आँखों से देखें
चाँद की रोशनी और उससे दिखने वाले शानदार नज़ारों के लिए

[illegible]

[illegible]

[illegible]

बेहतर बनाता है , उतना ही ज़्यादा वह अपने आस -पास के लोगों की तरक्की और खुशी में योगदान देता है।

दर्द का प्राथमिक कारण

आध्यात्मिक आत्मा का शरीर और मन से जुड़ाव , और उनके ज़रिए उसका एहसास , हमारे सभी दर्द , सीमाओं , पाबंदियों , कमियों और कमियों की जड़ है। इस जुड़ाव की वजह से , हम दर्द और खुशी के साथ -साथ उत्साह भी महसूस करते हैं , इस हद तक कि हम दिव्य आनंद या जागरूकता का अनुभव करने में असमर्थ हो जाते हैं।

धर्म का मतलब है , हमेशा के लिए दर्द से बचना और शुद्ध आनंद , या भगवान को पाना।

जैसे सूरज की असली तस्वीर उथल -पुथल वाले पानी की सतह पर साफ़ नहीं देखी जा सकती , वैसे ही रूहानी आत्मा (पूरी आत्मा का प्रतिबिंब) के असली , पवित्र स्वभाव को शरीर और मन की बदलती और बदलती स्थितियों के साथ आत्मा की पहचान से निकलने वाली उथल-पुथल और चिंता की लहरों से समझा और समझा नहीं जा सकता।

जैसे मंथन किया हुआ पानी सूरज की असली तस्वीर को बिगाड़ देता है , वैसे ही एक परेशान मन भी उस पहचान या जुड़ाव के ज़रिए आत्मा के हमेशा खुश रहने वाले अंदरूनी स्वभाव को बिगाड़ देता है।

:पूर्वी ज्ञान की किताबों में कहा गया है

अगर तुम शरीर से ऊपर उठकर यह जान सको कि तुम " आत्मा हो , तो तुम्हें हमेशा की खुशी मिलेगी और तुम सभी दर्द से आज़ाद हो जाओगे " {और कहो, "मेरे रब , मुझे ज्ञान में और बढ़ाओ "} और तुम सत्य को जानोगे , और सत्य तुम्हें } {स्वतंत्र करेगा

आज़ादी सेल्फ़ -गवर्नेंस से आती है , एक अच्छी आदत सबसे बड़ी दोस्त होती है

चाहिए, भले ही वह ज़्यादा मुश्किल लगे। पहली आवाज़ बुराई की आवाज़ है, दूसरी अच्छाई या भगवान की आवाज़ है।
रोज़ाना की मुश्किल सीख से आप साफ़ तौर पर देखेंगे कि बुरी आदतें कभी न खत्म होने वाली चीज़ों की इच्छाओं के पेड़ को पालती हैं, जबकि अच्छी आदतें ऊँची रूहानी उम्मीदों और ख्वाहिशों के पेड़ को पालती हैं।
आपको अपने प्रयासों को पवित्र आध्यात्मिक पेड़ के सही विकास पर ज़्यादा से ज़्यादा ध्यान देना चाहिए ताकि एक दिन आप आत्म-ज्ञान के स्वादिष्ट, पके फल काट सकें।
अगर आप खुद को हर तरह की बुरी आदतों से आज़ाद
कर सकते हैं, और अगर आप वह सब कुछ कर सकते हैं जो अच्छा और नेक है, सिर्फ़ नेकी और अच्छाई के लिए प्यार से, न कि इसलिए कि बुराई दुख और पछतावा लाती है, तो आपमें हिम्मत बढ़ेगी और आप रास्ते पर आगे बढ़ेंगे।
आप आज़ाद तब होंगे जब आप अपनी मर्ज़ी से और सोच-समझकर अपनी बुरी आदतें छोड़ देंगे। आप आज़ाद तभी होंगे जब आप मालिक बन जाएंगे, अपनी भावनाओं, विचारों और इच्छाशक्ति को कंट्रोल कर पाएंगे कि क्या करना है, भले ही वह आपकी इच्छाओं के खिलाफ हो। सेल्फ-कंट्रोल और सेल्फ-मास्टरी की उस शक्ति में हमेशा की आज़ादी के बीज छिपे हैं।
मैंने अब तक सफलता की कई ज़रूरी बातों के
बारे में बताया है: पॉज़िटिव सोच, विलपावर, साइकोएनालिसिस, पहल, और सेल्फ-डिसिप्लिन। कई किताबें इनमें से एक या ज़्यादा बातों पर ज़ोर देती हैं, लेकिन इन वजहों के पीछे छिपी भगवान की शक्ति को नहीं मानतीं। भगवान की इच्छा के साथ तालमेल सफलता पाने का सबसे ज़रूरी हिस्सा है।

उनके सम्मान में और उनकी योग्यता को मान्यता देने के लिए
गहराई की फुसफुसाहट

मास्टर परमहंस योगानंद

अनुवाद: महमूद मसूद

मैं आपकी रचना के बिस्तर पर लंबे समय तक रहा, भूत, वर्तमान और भविष्य, और मैं - अनंत काल का बच्चा - चिंतित और परेशान महसूस करता था मैंने बार-बार संघर्ष किया, लेकिन व्यर्थ, आखिरकार मैं भ्रामक सापेक्षता की बाधाओं से घिरे बिस्तर से छलांग लगाने में सफल रहा आपने मुझे अपने हाथों में लिया और शाश्वत शांति की धुनों के साथ मुझे झुलाया मैं अनंत काल का बच्चा हूँ - आपकी अनंत काल
- और मैं आपके सर्वव्यापी अस्तित्व की छाती पर अपना सिर टिकाता हूँ

चिंता मत करो, मेरे बेटे

एक मुश्किल पल में, मैंने आपकी आवाज़ सुनी:
"मेरी सुरक्षा का सूरज आपके सबसे अच्छे और सबसे अंधेरे समय में बराबर चमकता है"

चिंता मत करो, मेरे बेटे, लेकिन विश्वास रखो
और मुस्कुराओ! क्योंकि उदासी आत्मा के धन्य स्वभाव के साथ अन्याय है। अपनी चमकदार मुस्कान से मेरी हीलिंग लाइट को चमकने दो। तुम्हारी खुशी, मेरे बेटे, मुझे खुशी और संतोष देती है।

तुम्हारे साथ मस्ती की

अनगिनत जन्मों में, मैंने आपके साथ खेला है
और अनगिनत धुनें गाई हैं, मुझे अभी भी आपका गर्मजोशी से आलिंगन याद है, जब भी मैं घर लौटा -

आपके पास - सदियों की अनुपस्थिति के बाद, बिछड़ने की एक सिहरन मुझे घेर लेती है और मैं यहां फिर से हूं, आपकी शाश्वत उपस्थिति में, आपके साथ खेलता और हंसता हुआ, आपके लिए अपने शाश्वत प्रेम के गीत गाता हुआ।

हे मृत्यु, मेरी इच्छा के विरुद्ध नहीं

मुझे अपनी मर्ज़ी के खिलाफ़ ज़बरदस्ती धरती
से नहीं घसीटा जाएगा, जैसे कोई भागा हुआ बच्चा अपने साथियों से खींचकर ले जाया जाता है। मैं भगवान से प्यार करता हूँ, और वह मुझसे प्यार करते हैं; और जब मैं आखिरी बार जाऊँगा, तो मैं समय के स्टेज पर यह रोल पूरा कर चुका होऊँगा—यह काम जो भगवान ने मुझसे अपने कॉस्मिक ड्रामा को जारी रखने के लिए बनवाया था। ज़िंदगी के ड्रामा में अपना रोल निभाते हुए, मैं मुस्कुराऊँगा और रोऊँगा: ख्वाहिशों के पूरे होने पर खुश और उम्मीदों के टूटने पर दुखी। लेकिन अपना रोल पूरा करने के बाद, चाहे वह कितना भी मुश्किल और थकाने वाला क्यों न हो, मैं मुस्कुराते हुए दिल के साथ धरती के स्टेज से चला जाऊँगा। मैं कुछ समय के लिए कॉस्मिक माँ की बाहों में आराम करूँगा, उनकी खुशी में डूबा रहूँगा, और फिर मैं धरती पर लौट आऊँगा, अब धोखे के बगीचे में लापरवाही से लगाई गई पुरानी ख्वाहिशों से नहीं, बल्कि उनकी कोमल और दयालु रिक्वेस्ट के जवाब में।

प्यारा कमल

हे प्रभु, मेरे मन की मधुमक्खी आपके प्यारे
दिल के कमल में डूबी हुई है, जिससे मैं आपके कोमल प्रेम का रस पीती हूँ। मेरी यह रूहानी मधुमक्खी सिर्फ़ वही फूल इकट्ठा करती है जिनसे आपकी मीठी

खुशबू आती है। मैंने खुद को कामुक सुखों के शहद से दूर रखा और कल्पना के बंजर बगीचों से बहुत ऊपर उड़ती रही, जब तक कि मुझे आखिरकार आपकी पवित्र रोशनी का कमल नहीं मिल गया। मैं आपकी मधुमक्खी थी जो अवतारों के खेतों में भटकती थी, फूलों की खुशबू से अनगिनत अनुभवों की ओर खिंची चली जाती थी। लेकिन अब मैंने भटकना बंद कर दिया है, क्योंकि आपकी पवित्र खुशबू ने मेरी आत्मा की प्यास बुझा दी है और किसी भी परफ्यूम या मीठी खुशबू के लिए मेरी जलती हुई चाहत को शांत कर दिया है।

धोखे का जंगल जल रहा है

मैं भ्रम और धोखे के जंगल में अकेला और उदास महसूस कर रहा था, इसलिए मैंने सेल्फ-डिसिप्लिन के बंडल जलाए, लेकिन आग धीरे-धीरे और बिना लौ के जल रही थी। मैंने अपने दिल की गहराई से प्रार्थना की, और आप मेरे पास आए, हे भगवान, और मेरी कुछ कमजोरियों को जला दिया, और आग की लपटें गलती की सूखी झाड़ियों और झाड़ियों में तेज़ी से फैल गईं। फिर वे इच्छाओं की कांटेदार झाड़ियों तक पहुँच गईं और घमंड और अहंकार के ऊँचे पेड़ों को छू गईं। आपकी रोशनी की जीभों ने मेरी अज्ञानता के विशाल जंगलों को जलाकर राख कर दिया। मैं आपका धन्यवाद करता हूँ, हे दिव्य जलाने वाले! और आपके सेवक तुरंत मदद और जल्दी ठीक होने के लिए प्रार्थना और प्रार्थना में आपकी ओर मुड़ें।

आपका प्रामाणिक गीत

आपको सुनने के लिए, गार्जियन एंजेल, मैंने
अपने अंदर की नज़र के रेडियो को प्यार के हल्के स्पर्श से ट्यून किया है। अक्सर ध्यान में, मैंने

आपके उन संतों की सबसे मीठी धुनें सुनी हैं जो आपके करीब हैं: शानदार रूहानी धुनें, मेरे दिल से निकली रचनाएँ, और आपके लिए मेरी पुरानी चाहत का मधुर गीत। सब्र और शांति के साथ, मैंने अपनी गहरी भावनाओं के इंस्ट्रूमेंट को ट्यून किया है, और जब नींद ने मेरी पलकों पर बोझ डाला और मैं सोने ही वाला था, तो आपका असली गीत मेरे अंदर बह गया। और अब मैं आपकी खुशी भरी धुनों की खुशी भरी गूँज फैलाता हूँ और आपके भक्तों के गाने वाले ग्रुप में अपनी आवाज़ मिलाता हूँ, ताकि भजन और भी जोशीले हो सकें और चाहत और तड़प और तेज़ हो सके।

मैं आत्माओं के समुद्र में तैरूंगा

आपके साथ मिलकर, हे सबको शामिल करने वाली
आत्मा, मैं दुनिया की ज़िंदगी की धड़कन बन जाऊंगा। मैं आत्माओं के समंदर में तैरूंगा। मैं पवित्र इंसानी भावनाओं की लहरों पर नाचूंगा और सब पर खुशियों की बारिश करूंगा। स्वर्ग के हिमालय से, मैं ऊंची उम्मीदों की एक दुनिया भर में बाढ़ लाऊंगा। मैं दूसरों के लिए दया से बहा हर आंसू बनूंगा। मैं संतों की सुनहरी शांति और गुलाबी मन की खिलती उम्मीदों में मौजूद रहूंगा। हे इच्छाओं को पूरा करने वाले!

जब मेरी हमेशा रहने वाली चिंगारी तुम्हारी अनंत रोशनी से मिलेगी, तो मैं हर आंख में चमकूंगा

असलम अलैकुम

नई फुसफुसाहटें और अंतर्दृष्टि
जीवन के गर्मियों के दिनों में
मैं भावनाओं का अमृत इकट्ठा करता हूँ
मीठे गुणों के फूलों से

अच्छी आत्माओं के बगीचों में उगना
और मैंने अपने दिल में आसुत सार को संग्रहीत
किया
सहिष्णुता के ऊँचे फूलों से
और नम्रता की कलियाँ अपनी कोमल सुगंध के साथ
और कोमल कमल के दुर्लभ फूल
और जब मेरे चारों ओर ठंडी सर्दियों की बर्फ
गिरती है
और दर्दनाक सांसारिक अलगाव
मैं गर्मी और सुकून चाहता हूँ
मेरे हृदय की कोशिका में संग्रहीत अमृत में
उस धन्य कोठरी में , आपकी मौजूदगी में
मुझे अक्सर दिव्य मधुमक्खी मिलती है
मेरी पुरानी चाहतों की मिठास का घूंट लो
मैं निश्चिंत , खुश और सुकून महसूस करता हूँ
मैं आनंद का झरना बनूंगा
मेरी खुशी लगातार बहती रहती है
जहाँ शक्तिशाली धारा बह जाती है
दूसरों के दुखों और चिंताओं का भारी बोझ
मैं अविश्वसनीय गति से दौड़ूंगा
अंतहीन स्थानों पर
पीड़ित आत्माओं से
उसके डर को दूर करने के लिए
और मैं उसकी परेशानियाँ दूर कर दूँगा
मैं बिजली की चमक बनूँगा
सबसे अंधेरी रात में
शानदार दिखने के लिए
आपकी सुंदरता , प्राचीन काल से छिपी हुई
अनदेखी आँखों के अंधेरे के पीछे
मैं चमकती चाँदनी बनूँगा
पृथ्वी के चेहरे से उदासी को दूर करना
मैं प्रकाश की किरणें बनूँगा

छिपे हुए अंधकार को दूर करने वाला
मानवीय विचारों के कोनों में
हे प्रभु , आपकी कृपा से
सिलाशी , ज्ञान की अचानक चमक
युगों -युगों से जमा हुई गलतियाँ
प्यार से आत्मा में जो संतुष्टि मिलती है , वह
सिर्फ़ एहसास में नहीं होती।
बल्कि उस एहसास से मिलने वाली खुशी में
क्योंकि प्यार खुशी लाता है
हम प्यार से प्यार करते हैं क्योंकि यह हमें
बहुत खुशी देता है
प्यार लक्ष्य नहीं है ; खुशी लक्ष्य है
ईश्वर शाश्वत और हमेशा नया होने वाला आनंद है
और आत्मा का स्वभाव भी ऐसा ही है , इसी कारण से
रहस्यवादियों ने गाया है
जिन्होंने इस सत्य का अनुभव किया है और उस
:आध्यात्मिक आनंद का स्वाद चखा है
हम खुशी से आए हैं , खुशी में जीते हैं और "
"हमारा अस्तित्व तैरता है
और हम ब्रह्मांडीय आनंद की ओर लौटेंगे , एक
दिन उस आनंद में घुलने के लिए।
प्रेम और करुणा जैसी सभी महान भावनाएँ
साहस , त्याग और विनम्रता आनंद के बिना
अर्थहीन हैं
खुशी का मतलब है खुशी , और यह सबसे ज़्यादा
खुशी का एक रूप है
या सबसे बड़ी संतुष्टि
और तुम्हारा रब तुम्हें ज़रूर देगा , और तुम }
{ख़ुश हो जाओ और प्रसन्न हो जाओ } {संतुष्ट होगे
हालांकि खुशी कुछ बाहरी हालात की वजह से आ
सकती है

लेकिन अपने असली रूप में , यह शर्तों से बंधा नहीं है
यह अक्सर बिना किसी भौतिक स्थिति के प्रकट होता है
कभी-कभी आप सुबह उठ सकते हैं
आपको ऐसा लगेगा कि आप खुशी से उड़ने वाले हैं
और जब आप ध्यान की शांति में बैठते हैं , तो आपके अंदर खुशी धड़कती है
बिना किसी बाहरी अलार्म के उसे जगाए
यह आत्मा का एक ऐसा आनंद है जो बेमिसाल है
लेकिन जब खुशी कुछ खास हालात से जुड़ी होती है
यह उन्हीं हालात से पैदा नहीं होता
असल में , वे हालात खुशी महसूस करने का एक ज़रिया थे।
जो असल में आत्मा में छिपा था , मैंने उसे
कुल्हाड़ी की तरह आत्मा की मिट्टी में खोद डाला
और इंसान के अंदर छिपे खुशी के भंडार से खुशी का एक फव्वारा निकला
इसलिए , इंसानी अनुभव में , ज़रूरत आम तौर पर तब होती है जब
कुछ इवेंट्स में अंदर छिपी खुशी को बाहर लाने के लिए
प्रेम भी आत्मा का स्वभाव है , लेकिन यह आनंद पर निर्भर है
आनंद के बिना प्रेम नहीं होता
क्या कोई खुशी के बिना प्यार के बारे में सोच सकता है ? बिल्कुल नहीं
जब हम उस दर्द के बारे में बात करते हैं जो एकतरफ़ा प्यार लाता है
हम एक ऐसी चाहत की बात कर रहे हैं जो पूरी नहीं हुई

लेकिन प्यार का असली अनुभव हमेशा खुशी के साथ
होता है
मेरा मन एक मधुमक्खी है , यह उड़ता है
मेरे दिल के एकांत बगीचे में
जो मेरे प्यार की हवा से बहता है
ओस के मोतियों से सजी , तुम्हारी मिठास
मैंने तुम्हारे लिए बहुत बढ़िया लिली उगाई
हैं
आध्यात्मिक विवेक से
और पीले डैफोडिल
मेरे पश्चाताप के आँसुओं को सोखने के लिए
और नाज़ुक बैंगनी फूल , नम्रता के सपने जैसे
और मेरा दिल आत्मा की समझ के लिए पूरी तरह
खुला है
मैं तुम्हें अपने विचारों के वृक्ष अर्पित
करता हूँ
सुगंधित प्रार्थनाओं के स्वादिष्ट फल
कोमल, ओस से भीगी डालियों से बने विनम्र
हाथों से
और मेरे दिल के बगीचे में
मेरे विचार मेरे चारों ओर भिनभिनाती
मधुमक्खी की तरह हैं
आपके लिए शुद्ध अमृत प्रसाद के बीच नशे में
पूरी दुनिया "प्यार " शब्द का असली मतलब भूल
गई है
प्यार का गलत इस्तेमाल किया गया है और इतने
लोगों ने इसके दिल को तोड़ दिया है कि अब सिर्फ़
कुछ ही लोग प्यार का मतलब जानते हैं
जैसे जैतून के हर हिस्से में तेल होता है ,
वैसे ही प्यार दुनिया के हर कोने में फैला हुआ
है। लेकिन प्यार को बताना बहुत मुश्किल है , ठीक
वैसे ही जैसे संतरे का स्वाद शब्दों में नहीं

उनकी कल्पना करने की ज़रूरत नहीं होती। जब वे ब्रह्मांडीय चेतना के साथ जुड़ते हैं, तो उनकी जागरूकता फैलती है और अस्तित्व के हर अणु के साथ मिल जाती है, और वे पूरे ब्रह्मांड और सभी प्राणियों के बारे में सचेत रूप से जागरूक हो जाते हैं। यह अनुभव चेतना का अंतहीन विस्तार है।

जो कोई भी उस चेतना का अनुभव करता है, उसे लगता है कि वह घास के रेशों और पहाड़ की चोटियों पर मौजूद है, और वह अपने शरीर के हर सेल और स्पेस के हर एटम को महसूस करता है।

क्या आप खुद को एक छोटा शरीर समझते हैं, जबकि !?आपके अंदर एक बड़ी दुनिया समाई हुई है

लेकिन कॉस्मिक चेतना उससे भी आगे है। जब साधक पूरी दुनिया में अपनी मौजूदगी महसूस कर सकता है, तो उसे अनंत आनंद और सबसे बड़े दिव्य प्रेम का अनुभव होता है।

और तुम्हारे प्यार में मेरी इंद्रियां लगी } हुई हैं, जैसे तुम्हारी सुंदरता से मेरा सारा {अस्तित्व भर गया है

यह दिव्य चेतना की सर्वव्यापकता के साथ एक हो जाता है

इसलिए परमेश्वर से अच्छी उम्मीदें रखें और उनकी कृपा की आशा रखें। अपने लक्ष्य तक पहुँचने !से निराश न हों

कोई व्यक्ति सिर्फ़ यह सोचकर भगवान के साथ नहीं हो सकता कि उसे आध्यात्मिक ज्ञान मिल गया है

खुद को बेहतर बनाना और नैतिक सुधार, ऊँचे लेवल तक पहुँचने के लिए ज़रूरी हैं।

भगवान को मुमकिन तरीके से जानने और भगवान को सही तरीके से जानने में बहुत बड़ा फ़र्क है।

उन्हें सिर्फ़ विनम्रता, समझदारी, ईमानदारी,

अच्छे चरित्र और दिल से चाहत से ही जाना जा सकता
है।
विनम्र व्यक्ति वह है जो ईश्वर को पहचानता है
और ईश्वर उसे पहचानते हैं
जो लोग कॉस्मिक चेतना में गहराई से उतरते
हैं , उनमें अपने आप असाधारण आध्यात्मिक क्षमताएँ
और प्राकृतिक शक्तियों पर कंट्रोल आ जाता है।
हालाँकि , जो कोई भी सच्ची दिव्य चेतना पा लेता है ,
वह अपनी शक्तियों का इस्तेमाल बिना समझदारी या
समझदारी के शेखी बघारने और दिखावा करने के लिए
नहीं करता।
समझदार लोग समझते हैं कि भगवान ही इस दुनिया
में हैं और वे विनम्रता से उन्हें वे खास तोहफ़े
लौटा देते हैं जो उन्होंने उन्हें दिए हैं।
क्या अस्तित्व में मौजूद हर चीज़ चमत्कार
नहीं है ? और क्या इंसान भी , सिर्फ़ अपने अस्तित्व
?की वजह से , चमत्कार नहीं है
अगर इंसान भगवान के बनाए सभी अजूबों से खुश
?नहीं हैं , तो संत और चमत्कार क्यों करें
भगवान के नेक संत तब तक कुछ नहीं करते जब तक
भगवान उनसे ऐसा करने के लिए न कहें , और कभी-कभी
ऐसे कारणों से जो साफ़ नहीं होते और जिन्हें
समझना मुश्किल होता है।
मैं एक उदाहरण से समझाऊंगा कि हायर
कॉन्शसनेस सबकॉन्शसनेस से कैसे अलग है।
हायर कॉन्शसनेस वह अवस्था है जिसमें आप –
जागते हुए , सोते हुए और पूरी तरह होश में रहते हुए
– अपनी मर्ज़ी से और बिना किसी बाहरी
स्टिम्युलेशन के शरीर में कोई भी सेंसेशन पैदा कर
सकते हैं।
अचेतन कल्पना के दायरे में (सपनों की दुनिया
में), आप एक कप गर्म दूध पी सकते हैं

[illegible]

[illegible]

[illegible]

अगर आपको ये आइडिया फायदेमंद लगते हैं , तो
इन्हें भगवान का आशीर्वाद समझें , क्योंकि इसका
सारा क्रेडिट उन्हें ही जाता है।
दूसरों को इसके बारे में बताएं ; शायद उन्हें
इसमें वही मिलेगा जो आपको मिला है। हमें हर दिन
ज़रूरतमंदों की मदद करना नहीं भूलना चाहिए , जितना
हो सके। जब तक मेरी जेब में पैसे हैं , मैं देना
बंद नहीं करूंगा , क्योंकि मेरा कभी खत्म न होने
वाला और कभी न खत्म होने वाला सोर्स भगवान है।
हमें भगवान को वैसे ही जानना चाहिए जैसे महान
लोगों ने जाना था। यह सोच -विचार और अपनी कोशिश से
मुमकिन है।
एक बार मैं आश्रम के बाहर टहल रहा था और अपने
महान गुरु श्री युक्तिस्वर के बारे में सोच रहा
था , जो कुछ साल पहले गुज़र गए थे।
मुझे उनके लिए बहुत ज़्यादा तड़प महसूस हुई
और दुख हुआ कि वे आश्रम की सुंदरता और माहौल का
आनंद लेने के लिए मेरे साथ नहीं थे , और अचानक वे
:आसमान से मेरे सामने प्रकट हुए और बोले
क्या आपको लगता है कि सिर्फ़ आप ही इस "
खूबसूरत जगह का मज़ा ले रहे हैं ? मैं भी आपकी तरह
"!इसका मज़ा ले रहा हूँ
जो साधक ईश्वर से मिलन चाहता है , उसे रोज़ाना
ध्यान और ईश्वर से प्रेम करने की कोशिश करनी
चाहिए।
और उस प्यार से सभी को प्यार करो
युद्धों से बचने का यही एकमात्र तरीका है।
आध्यात्मिक सहयोग ज़रूरी है , क्योंकि सच्ची
आध्यात्मिकता के बिना न तो कोई निजी खुशी है और न
ही सबकी। पवित्र मेलजोल ही सभी शारीरिक , आर्थिक ,
शादीशुदा , नैतिक और आध्यात्मिक समस्याओं का
एकमात्र हल है।

ही प्यार न करे जैसे वह - कम से कम - अपने सबसे प्यारे लोगों से करता है, क्योंकि भगवान के बिना हम प्यार का नेचर नहीं जान पाएंगे और न ही उसका स्वाद चख पाएंगे।

हमें अपनी इच्छा शक्ति का इस्तेमाल करना और अपने मन को एक जगह लगाना सीखना चाहिए ताकि हम पूरे दिल से परमेश्वर को खोज सकें।

इंसान के काम उसकी इच्छाओं से तय होते हैं, और वे आदतें उसे हमेशा वो करने पर मजबूर करती हैं जो वह नहीं करना चाहता।

सच में, इंसान खुद अपना सबसे बड़ा दुश्मन है, हालांकि उसे इसका एहसास नहीं है। वह शांत बैठना या भगवान को समय देना नहीं जानता, फिर भी वह खुशी पाने और तुरंत जन्नत में जाने की गारंटी की !उम्मीद करता है

पवित्र अनुभव सिर्फ़ किताबें पढ़ने या प्रवचन सुनने से नहीं मिल सकता या बस अच्छे काम करना। ये सब मददगार हैं, इसमें कोई शक नहीं, लेकिन ये काफी नहीं हैं। भगवान से जुड़ने के लिए ध्यान से ध्यान लगाने और गहरी सोच -विचार करने की ज़रूरत होती है।

जीवन एक बड़ा सपना है

सोचिए ! अब से कई दशक बाद, हमारा होना एक सपना होगा, और हम जो कुछ भी अभी करेंगे वह उस सपने का हिस्सा होगा।

इंसानियत के सबसे महान लोग भी इंसानी चेतना की सिर्फ़ कल्पना बनकर रह गए हैं। लेकिन उन महान लोगों ने अपना आखिरी लक्ष्य इसलिए पाया क्योंकि वे सबसे ऊंचे लेवल पर पहुंच गए और आत्मा से ज़िंदा रहे, और जो कुछ भी हो रहा है, उसकी साफ़ और सचेत जानकारी रखते थे, क्योंकि वे दिव्य चेतना में एक थे।

आत्मा के एकांत में, जहाँ सच्ची आत्मा और
सर्वोच्च आध्यात्मिक आनंद निवास करते हैं
प्रबुद्ध लोग भी इन विचारों का समर्थन करते हैं
वे गहरे चिंतन के महत्व पर ज़ोर देते हैं
आत्मा की गहराई में उच्च स्व को महसूस करना
मैं नहीं चाहता कि लोग यह सोचें कि वे सिर्फ़
दूसरों की बातें सुनकर या किताबें पढ़कर ज्ञान पा
सकते हैं। उन्हें जो पढ़ा और सुना है, उसे अपनाना चाहिए।
बेकार की बकवास करने से बेहतर है पूजा की जगहों पर जाना
लेकिन पूजा की जगहों पर भी, इंसान को अपने दिल
में भगवान की मौजूदगी को छूना और महसूस करना चाहिए।
इमोशनल गुस्से और समझदारी भरे एनालिसिस हमें
वह दिव्य ज्ञान नहीं दे सकते जिसे पाने के लिए हमारी आत्मा तरसती है।
जब हम खुद को भगवान के हवाले कर देते हैं और
मतलबी इच्छाओं को अलविदा कह देते हैं और जब हमें
यकीन हो जाता है कि भगवान हमेशा हमारे साथ हैं।
यह हमारी आत्मा में रहता है और हमें अच्छे और
नेक विचारों और भावनाओं से प्रेरित करता है। हमें
खुशी और आज़ादी मिलेगी, और हम आत्मा के क्षितिज
पर ज्ञान का सूर्योदय देखेंगे।

चूहा जो बाघ बन गया

जैसा कि ऋषि परमहंस योगानंद ने बताया है
बहुत पहले, एक जंगल में, एक आश्रम था जिसमें
एक पवित्र आदमी रहता था जो भगवान को जानता था। इस
धन्य आदमी के पास बहुत ज्ञान और अलौकिक शक्तियां
थीं, और उसके आस-पास एक छोटे, पालतू चूहे के अलावा
कोई नहीं रहता था।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

भोर के बगीचे से
मैं तुम्हारे लिए रोशनी के फूल चुनूंगा
इसे एक विनम्र भेंट के रूप में पेश करना
अपने पैरों पर
मेरे प्यार का चुभता सितारा तुम्हारे लिए
यह बढ़ती ताकत के साथ आगे बढ़ता है
आश्चर्य के माहौल में
और तुम्हें भूल जाना
और यह अपने अंधेरे को दूर करता है
मुझे मत भूलना
भले ही मैं तुम्हें भूल जाऊं
मुझे याद करो
भले ही मैं तुम्हारा ज़िक्र न करूँ
भगवान मेरे जीवन में सबसे कीमती चीज़ है
वह मेरे विवेक में सर्वोच्च है
और ज्ञान के शब्द मुझे प्रेरित करते हैं
वह मुझे सही रास्ते पर ले जाता है
मुझे कौन सा अपनाना चाहिए
एक संतुलित जीवन
जो सभी दैवीय और प्राकृतिक नियमों को ध्यान
में रखता है
इसमें एक्टिविटी और शांति का मेल है
यह खुशी लाता है और इंसान की किस्मत को पूरा
करता है
गहनों से भरा घर अंधेरे में नहीं दिखता
इस प्रकार , ईश्वरीय उपस्थिति को महसूस नहीं
किया जा सकता
जब तक अज्ञान की रात बनी रहेगी
अगर परमेश्वर के बारे में हमारी समझ
वास्तविक नहीं है
इसलिए हम इसके बिना अपने रोज़ के काम नहीं कर
सकते।

[illegible]
[illegible]
[illegible]

हे प्रभो
आज मैं कुछ खास काम पूरा करने का पक्का इरादा करूँगा
फिर मैं वही करता हूँ जो मैंने प्लान किया था मैं पहले यह पक्का कर लूँगा कि मेरा इरादा
सही है
और तब मैं तुम्हारी ताकत महसूस करूंगा
और आपकी मदद और आशीर्वाद से, मैं वह पूरा
करूँगा जो मैं करना चाहता हूँ।
फुसफुसाहट और हवाएँ
मास्टर परमहंस योगानंद
अनुवाद: महमूद अब्बास मसूद
छोटा सा अहंकार घमंड और अहंकार के साथ यह
कहते हुए घूम सकता है: मैं तुम हूँ!
लेकिन मैं अपने असली रूप को जानने की कोशिश करूंगी, जो दया और विनम्रता के सभी प्रकार के फूलों से सुगंधित है
हे ईश्वर, मुझे मेरी असली पहचान दिखाओ, और मुझे अपनी गहराई में तुम्हारी फुसफुसाहट सुनने दो, जो कह रही है: मैं तुम्हारा उदाहरण हूँ और तुम मेरी छवि हो!
रात के सपनों के बगीचे में
मेरे रात के सपनों के बगीचे में, कई फूल
खिलते हैं: मेरी कल्पना के दुर्लभ फूल।
वहाँ, जहाँ ग्रहों की गर्म रोशनी चमकती है, दुनियावी उम्मीदों की कलियाँ खिलती हैं, जो तृप्ति और संतोष की चमकदार पंखुड़ियाँ फैलाती हैं।
उन सपनों की चमक में, मैं भूले हुए प्यारे चेहरों की छाया और अचेतन की मिट्टी में बहुत पहले दफन की गई पोषित भावनाओं की अप्सराओं की झलक देखता हूँ - सभी झिलमिलाते वस्त्रों में उठ

रही हैं और सपनों के स्वर्गदूतों की पुकार के जवाब में, मैं सभी पिछली परीक्षाओं के फिर से जीवित होने का गवाह बनता हूँ
हे प्रभु, आपने हमें सपनों की दुनिया में
हर रात जाकर अपनी रोज़ की परेशानियों को भूलने की आज़ादी दी है। हमें आपकी ओर जगाने और इंसानी दुखों से हमेशा के लिए बचने में मदद करें।
आप मेरी वापसी का इंतज़ार कर रहे हैं
हे दिव्य शरण! मैं जीवन के सागर में बह रहा हूँ, मुश्किलों के तूफ़ानी तूफ़ानों से उछाला जा रहा हूँ। चाहे खुशी की लहरों पर तैर रहा हूँ या कभी-कभी दुख की गहराइयों में डूब रहा हूँ, मैं आपके पारलौकिक, अलौकिक किनारों तक पहुँचकर इस द्वंद्व से बचना चाहता हूँ। अपनी हर प्रार्थना की आह के साथ, मैं आपके और करीब आता हूँ, जो मेरी एकमात्र शरण है।
मैं कोशिश करना बंद नहीं करूंगा क्योंकि मुझे पता है कि आप मेरे आने का बेसब्री से इंतज़ार कर रहे हैं और मेरे लौटने का इंतज़ार कर रहे हैं!
स्वर्ग की चिड़िया
मैं स्वर्ग का पक्षी हूँ: आपके आशीर्वादित हाथों से बनाया गया स्वर्ग का पक्षी
उसने मुझे खूबसूरती और खूबसूरत रंगों से सजाया: कोमलता के रोएं और रूहानी खिलने के सुनहरे पंखों से
मैं ज़िंदगी के उदास, उदास माहौल में खुशी
के स्वर्ग की तलाश में ऊंची उड़ान भरता रहा, और मेरे चमकीले पंख निराशा के काले धब्बों से रंग गए।

आओ, मेरे भगवान, और अपने स्वर्ग के पक्षी को ज्ञान की किरणों और शांति के शुद्ध, मीठे पानी से धोओ
दिव्य मूर्तिकार
मेरे दिल की हर धड़कन तुम्हारे लिए मेरे हमेशा रहने वाले प्यार की कविता में एक नया शब्द बन जाए
मेरे होठों से निकलने वाली हर आवाज़ आपकी पवित्र आवाज़ से पवित्र वाइब्रेशन्स तक पहुँचे मेरा हर विचार आपकी मौजूदगी की खुशी से भरा
हो
मेरी इच्छा आपकी दिव्य शक्ति से भर जाए
मेरे सभी विचारों, भावों और आकांक्षाओं को अपनी कृपा से सजाएँ
हे परम पवित्र दिव्य मूर्तिकार, मेरे जीवन
को अपनी अनोखी रचना के अनुसार, जैसा आपको ठीक लगे, वैसा आकार दें।
आप मेरे रक्षक हैं
हे प्रभु, मेरी मदद करो कि मैं नासमझ
आत्माओं में क्रोध और जुनून के जानवरों को न जगाऊं। लेकिन अगर वे मुझ पर हमला करते हैं, तो मैं अपनी आत्मा के अंदर आपकी सुरक्षा की पथरीली गुफा में शरण लूंगा।
हे ईश्वरीय रक्षक! आपके बिना, मुझे कोई सुरक्षा या सुकून नहीं मिलेगा, यहाँ तक कि सबसे मज़बूत इंसानी किलों में भी नहीं। मुश्किलों के खतरनाक प्रोजेक्टाइल के खिलाफ़ मेरी सुरक्षा और मेरी मज़बूत ढाल बनो। और मुझे आशीर्वाद दो, कि मैं पवित्र सर्जरी से उन सभी को ठीक कर सकूँ जो ज़िंदगी के ज़ख्मों और छर्रों से परेशान हैं।
पवित्र परमानंद

जब आपके फॉलोअर्स प्रार्थना में होते हैं,
तो मैं उनकी आँखों से पवित्र खुशी की किरणें इकट्ठा करता हूँ और उन्हें अपने आध्यात्मिक जोश के साथ मिलाकर अपने प्यासे विचारों को एक ताज़ा ड्रिंक के तौर पर देता हूँ; ताकि वे तब तक पिएँ जब तक उनकी प्यास बुझ न जाए, और उनके दर्द और डर गायब न हो जाएँ।
और जो लोग सुकून और आराम चाहते हैं, मैं उन्हें दिल से निकली ईमानदारी और अच्छे इरादों के साथ पारदर्शी कप में यह जादुई ड्रिंक देता हूँ।
जो कोई भी इस पवित्र अमृत को पीता है, उसे हमेशा के लिए खुशी मिले, वह अपनी परेशानियां भूल जाए और उसका दर्द गायब हो जाए! विपत्तियों की भट्टी में मुझे शुद्ध करो मेरे जीवन का कच्चा माल मुसीबतों और मुश्किलों की भट्टी में पिघलता है, और सारा झूठ पवित्र अनुभवों और ख्वाहिशों की आग में साफ होता है।
हे ईश्वर, मुझे इंसानी कमज़ोरी से बचाओ और मुझे लोहे जैसी मज़बूत इच्छाशक्ति और मज़बूत स्टील जैसा आध्यात्मिक संकल्प दो। मेरे सुधरे हुए स्वभाव को आत्म-अनुशासन और सच्चे पक्के इरादे के असरदार तरीकों में बदलने में मेरी मदद करो।
और मेंटल बैलेंस की तलवार से, मैं अपने
अंदर के दुश्मनों – अपनी खतरनाक आदतों – को खत्म कर दूँगा जो मेरा इंतज़ार कर रहे हैं और मुझे लगातार सिर्फ़ तुम्हारे बारे में सोचने से रोकने की कोशिश कर रहे हैं।
मेरे सूर्य और मेरे चंद्रमा बनो

हे प्रभु, मेरी कामयाबी के खुशी के दिनों
में मुझे रास्ता दिखाने के लिए अपनी समझदारी की किरणें भेजो, और दुख की अंधेरी रातों में मेरे रास्ते रोशन करने के लिए अपने दयालु चाँद की रोशनी भेजो।
मेरे पास आओ
क्या उस दिन की सुबह होगी, जब आपका पवित्र
नाम लेने से आँसुओं की बाढ़ आ जाएगी जो मेरी अज्ञानता के किनारों को डुबो देगी और मेरे दिल को नम कर देगी?
तब, मेरे जमा हुए आँसुओं की झील में, पवित्र ज्ञान के फूल खिलेंगे, और उनकी रोशनी हमेशा के लिए मेरे अंधेरे को दूर कर देगी।
हे सर्वव्यापक माँ, जो सारे अस्तित्व में व्याप्त हैं, मेरे पास आओ, क्योंकि आपकी सर्वव्यापी दया और आपकी असीम करुणा के अलावा कुछ भी मेरे दुख को मिटा नहीं सकता और मेरी उदासी को दूर नहीं कर सकता।
अटूट बंधन
हे प्रभु, मुझे सिखाओ कि मैं मन की शांति और दुनिया के शोर में भी तुम्हारे साथ एक हो जाऊं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि मैं खामोशी से घिरा हूं या शोर से, जब तक मैं हर जगह और हर समय तुम्हारी मौजूदगी महसूस कर सकता हूं।
तो मुझे अपना काम खुशी से करने दो
आप बिना थके काम करते हैं और लाखों खुश
दिलों में मुस्कान लाते हैं। मुझे आशीर्वाद दें ताकि मैं भी – आपकी तरह – जीवन के कारखाने में काम करते हुए कभी न मिटने वाली मुस्कान पा सकूं।
आपकी शक्ति की लहरें हमेशा मेरे रोज़ाना
के कामों की नदी पर नाचती रहें

दिव्य माँ, जैसे आपको एटम, फूल और यूनिवर्स डिज़ाइन करने में मज़ा आता है, वैसे ही मुझे भी बैलेंस्ड दिमाग और संतुष्ट आत्मा के साथ काम करने और कुछ बनाने का राज़ सिखाएँ।
मानसिक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक उपचार
हे कॉस्मिक आत्मा, अपनी कॉस्मिक एनर्जी से शरीर को चार्ज करके उसे ठीक करने में हमारी मदद करें, मन को खुशी और ध्यान से ठीक करें, और आत्मा को सभी कारणों की जड़ – अज्ञानता – से ठीक करें, सबसे असरदार दवा का इस्तेमाल करके: रोज़ाना भगवान का पवित्र ध्यान।
उपचार की पुष्टि
हे दिव्य आत्मा, आपने मेरा शरीर बनाया है,
और इसलिए यह ठीक और हेल्दी है क्योंकि आप इसके अंदर मौजूद हैं। आप खुद परफेक्शन हैं, और मैं आपकी इमेज में बना हूँ; इसलिए, मैं ठीक हूँ और सबसे अच्छी कंडीशन में हूँ!
दूसरों के उपचार के लिए पुष्टि
आप भगवान की छवि हैं, और उनकी हमेशा रहने वाली ताकत आपके शरीर के हर सेल और टिशू में मौजूद है। आपका पूरा अस्तित्व उनकी दिव्य मौजूदगी से धड़कता है; आप उनकी कृपा से स्वस्थ हैं।
मेरे जहाज़ के कप्तान बनो
हे प्रभु, मेरे रोज़ाना के कामों के जहाज़
के कैप्टन बनो, और उसे अपने पवित्र किनारे तक ले चलो, जो थके हुए लोगों के लिए सुरक्षित पनाह और आराम है।
गुमराह मूर्खता की आग
गलतियों की रात में, हम गुमराह करने वाली शारीरिक खुशी की मृगतृष्णा के पीछे भागे; और

जैसे ही हम आध्यात्मिक तरक्की के रास्ते से भटके, हम निराशा और नुकसान के दलदल में फंस गए। हे प्रभु, आप जो हमेशा सावधान और ध्यान
रखने वाले हैं, जुनून और भ्रम के उथले पानी के ऊपर मंडराती मूर्खता की आग को हमें बेकार के सुखों के कीचड़ और गड्ढों में न जाने दें।
हम आपके बच्चे हैं, जो अपने स्वर्ग के घर पहुँचने के लिए तरस रहे हैं। हमें आशीर्वाद दें ताकि हम आत्मा की समझ की अंदरूनी रोशनी का पीछा करके अपना लक्ष्य पा सकें, जो आपकी पवित्र रोशनी है, जो हमें आपके पवित्र किनारे की ओर जाने के लिए रास्ता दिखाती है और बुलाती है! मैंने तुम्हारी आवाज़ सुनी
कई जन्मों में मैंने तुम्हारी धीमी आवाज़ सुनी है जो कहती है: घर आओ!
लेकिन यह फीका पड़ गया और अधूरी इच्छाओं के शोर में गायब हो गया
मैंने ख्वाहिशों की भीड़ भरी लाइनों को
छोड़ दिया है और मैं तुम्हें अपने दिल की कुंवारी जगहों पर बुलाऊँगा
जब मैं आप पर ध्यान करने बैठूंगा, तो क्या
आप उन दुनियावी लालचों को दूर कर देंगे जो अभी भी मेरी यादों के कोनों में छिपे हुए हैं? मेरी आत्मा की शांति में, मैं पूरे दिल से आपकी पवित्र आवाज़ सुनने के लिए तरसता हूँ स्मारक मोमबत्ती
मैं अपना रास्ता खो सकता हूँ और अंधेरे रास्तों और उदास भूलभुलैया में भटक सकता हूँ, लेकिन हे ब्रह्मांडीय माँ, अपनी याद की पतली मोमबत्ती की रक्षा करो ताकि शक और अनिश्चितता की हवाएँ उसे बुझा न सकें।

मैंने दुनिया की सारी चीज़ें मांगी हैं, बस आखिर में पता चला कि मैं सिर्फ़ तुम्हें चाहता हूँ, माँ! आओ और मुझे कभी मत छोड़ो!
आपके प्रकाश के सामने अंधेरा फीका पड़
जाता है
हे दिव्य गुरु, मुझे यह एहसास दिलाओ कि भले
ही मेरी अज्ञानता का अंधेरा समय जितना ही पुराना है, लेकिन आपके प्रकाश की सुबह के साथ अंधेरा ऐसे गायब हो जाएगा जैसे वह कभी था ही नहीं!
मेरे जीवन की बांसुरी बजाओ
हे प्यारे प्रभु, मैं अपनी बाहों से अपने बच्चों की मदद करता हूँ
अपनी आवाज़ से बोलो, और दूसरों को प्रेरित करने के लिए अपने दिमाग का इस्तेमाल करो मेरी सांस के साथ सांस लो, क्योंकि सिर्फ़ तुम ही हो जो मेरी ज़िंदगी की बांसुरी पर अपनी हमेशा रहने वाली धुनें बजा सकते हो।
मैं तुम्हारी कॉस्मिक आग से निकली एक चिंगारी हूँ
सृष्टि की शुरुआत में, जब सृष्टि की चिंगारियां आपके ज्वलंत सीने से निकलीं, तो मैंने ग्रहों की रोशनी के समूह के साथ गाया, जिसने आपकी दुनियाओं के उभरने की खुशखबरी सुनाई।
मैं तुम्हारी ग्रहीय अग्नि से निकली एक शाश्वत चिंगारी हूँ
हे प्यारे और सब्र रखने वाले दिव्य हृदय! ध्यान के ज़रिए हमारे बीच प्यार और साथ के रिश्ते को नया करने में मेरी मदद करें। मुझे एहसास दिलाएं कि पवित्र विस्तार की मेरी खुशनुमा यात्रा में—जीवन दर जीवन—आप और मेरे

आध्यात्मिक गुरु मेरे हमेशा रहने वाले और चिरस्थायी दोस्त रहे हैं, और हमेशा रहेंगे। आनंद की जागरूकता

बेशक, जब मैं कहता हूँ कि भगवान आनंद हैं, तो मेरा मतलब यह भी है कि वह हमेशा मौजूद हैं और अपने धन्य अस्तित्व के बारे में होशपूर्वक जानते हैं। और जब हम हमेशा आनंद या दिव्य उपस्थिति का अनुभव करना चाहते हैं, तो हम निश्चित रूप से एक हमेशा, कभी न बदलने वाले अस्तित्व और उस आनंद की लगातार जागरूकता या भावना चाहते हैं।
हमने पिछले लेक्चर में, समझदारी से तर्क करके दिखाया है कि हम सभी – सबसे ऊँचे से लेकर सबसे नीचे तक – खुशी चाहते हैं, और लोगों के कामों और इरादों पर विचार करते समय यह बात एक मानी हुई बात बन गई है।
आइए इस बात को थोड़ा बदलकर कहें: मान लीजिए
कोई ऊपर वाला हमारे पास आए और धरती के सभी लोगों से कहे, "हे इंसानों, मैं तुम्हें हमेशा रहने वाले दुख और कभी न खत्म होने वाले दर्द दूंगा और हमेशा रहने वाला रहूंगा। क्या तुम उन्हें मानोगे?" बेशक, कोई भी ऐसा ऑफर नहीं मानेगा, क्योंकि हर कोई हमेशा रहने वाला हमेशा रहने वाला सुख चाहता है। इंसानी इरादों को देखने से पता चलता है कि हर इंसान सुख पाना चाहता है।
इसी तरह, कोई भी विनाश या आत्म-विनाश नहीं
चाहता है, क्योंकि उनके बारे में सिर्फ़ सोचने से ही डर और खौफ़ पैदा होता है। हर कोई स्थायित्व चाहता है, लेकिन अगर उसे उस अस्तित्व के बारे में जागरूकता या चेतना के बिना एक शाश्वत अस्तित्व की पेशकश की जाए, तो हम उसे अस्वीकार कर देंगे। कोई

भी अचेतन अस्तित्व नहीं चाहता है। हम सभी अंतहीन सचेत अस्तित्व चाहते हैं।
अब, भगवान क्या है? अगर भगवान परम आनंद या
सबसे ज़्यादा खुशी के अलावा कुछ और होते, अगर उनसे मिलने से हमें खुशी नहीं मिलती, या अगर इससे हमारा दर्द कम नहीं होता, तो हम उन्हें नहीं चाहते, न ही हम उनकी ओर मुड़ते। अगर भगवान हमारे लिए बेकार होते, तो हम उनके पास जाने की परवाह नहीं करते। ऐसे भगवान का क्या फायदा जो हमें पता ही न हो, जिसकी मौजूदगी हम अपने अंदर या कम से कम अपनी ज़िंदगी के कुछ हिस्सों में महसूस न कर सकें?
भगवान के बारे में हमारी जो भी सोच हो, जैसे:
(वह सबसे ऊपर है या वह हमारे अंदर और हमारे आस-पास मौजूद है), वह सोच तब तक उलझन और रहस्य में घिरी रहती है जब तक हम उसके होने का एहसास भी नहीं करते।
भगवान के बारे में हमारी समझ और उनके अनुभव
में इस कन्फ्यूजन और अस्पष्टता की वजह से, हम अपने लिए उनके महत्व और धर्म के लिए उनके प्रैक्टिकल महत्व को समझ नहीं पाते हैं। यह साफ न होने वाला नज़रिया हमारे अंदर काफी यकीन पैदा नहीं कर पाता है, और इसलिए यह न तो हमारी ज़िंदगी बदलता है, न ही हमारे व्यवहार पर कोई खास असर डालता है, और न ही यह हमें भगवान को जानने के लिए ज़रूरी कोशिश करने के लिए मोटिवेट करता है।
और दुनिया के धर्म भगवान के बारे में क्या
कहते हैं? वे कहते हैं कि भगवान के होने का सबूत हमारे अंदर है। यह एक अंदरूनी अनुभव है। आपको अपनी ज़िंदगी में, प्रार्थना या दुआ में कम से कम एक ऐसा पल ज़रूर याद होगा, जब आपको लगा हो कि शारीरिक रुकावटें और रुकावटें खत्म हो गई हैं या

लगभग खत्म हो गई हैं, और आपके मन से छोटी-मोटी प्यार और नफ़रत, खुशी और दर्द सब कम हो गए हैं, और आपके दिल से सच्ची खुशी और शांति बहने लगी है, और आपने बिना किसी रुकावट के शांति का आनंद लिया है, खुशी और संतोष।
हालांकि ऐसा शानदार अनुभव आम तौर पर हर किसी
को नहीं मिलता, लेकिन इसमें कोई शक नहीं है कि हममें से हर किसी ने, कभी न कभी, चाहे प्रार्थना, पूजा या ध्यान में, रूहानी खुशी और पूरी शांति के कुछ पल महसूस किए हैं। क्या यह भगवान के होने का सबूत नहीं है? सच्ची प्रार्थना या दिल से की गई पूजा के दौरान अपने अंदर महसूस होने वाली पूरी खुशी के अलावा हम भगवान के होने और उनके रूप का और क्या सीधा सबूत दे सकते हैं?
भगवान के होने के लिए कॉस्मिक सबूत होने के बावजूद—असर से कारण तक, दुनिया से दुनिया के बनाने वाले तक—इसके अलावा, टेलियोलॉजिकल तर्क (प्रकृति के मकसद की खोज से जुड़ा), कॉस्मिक प्लान और उन प्लान के हिसाब से बदलाव से लेकर यूनिवर्सल इंटेलेक्ट तक, जो सभी प्लान और बदलाव का बनाने वाला है। इसके अलावा, नैतिक तर्क भी है: ज़मीर और परफेक्शन की भावना से लेकर उस अचूक भगवान तक जिसके सामने हम खड़े हैं, अपने कामों और ज़िम्मेदारियों के लिए जवाबदेह। हालाँकि, यह मानना होगा कि ये तर्क दिमागी सोच के नतीजे हैं, जो अलग-अलग लेवल के होते हैं, क्योंकि हम मन की सीमित ताकतों से भगवान का पूरा या सीधा ज्ञान नहीं पा सकते।
सोचने की शक्ति, या बुद्धि, चीज़ों को एक
बिखरा हुआ और इनडायरेक्ट नज़रिया देती है। किसी चीज़ को दिमागी तौर पर देखने का मतलब है उसे उसके साथ एक होकर नहीं देखना, बल्कि उससे अलग होकर

देखना। हालाँकि, इंट्यूशन सच को समझने का सीधा तरीका है । इस इंट्यूशन के ज़रिए, कोई भी आनंद वाली चेतना या दिव्य जागरूकता पा सकता है। आनंदमय चेतना और ईश्वर की चेतना के पूर्ण अस्तित्व के बारे में कोई असहमति नहीं है, क्योंकि जब हम आनंदमय चेतना से युक्त होते हैं, तो हम महसूस करते हैं कि हमारा व्यक्तित्व या हमारा सीमित व्यक्तित्व रूपांतरित और परिवर्तित हो गया है, और हम प्रेम और घृणा, सुख और दर्द के द्वैत से ऊपर उठ गए हैं, एक ऐसे स्तर पर पहुँच गए हैं जहाँ सामान्य चेतना की सीमित अवस्थाएँ स्पष्ट रूप से स्पष्ट हो जाती हैं हम सभी चीजों के लिए एक आंतरिक विस्तार और एक व्यापक सहानुभूति का भी अनुभव करते हैं इस अवस्था में, दुनिया का शोर गायब हो जाता है, उत्साह गायब हो जाता है, और हमारे भीतर अस्तित्व की एकता और ब्रह्मांडीय प्रकाश का एक स्पष्ट दर्शन उत्पन्न होता है सभी अशुद्धियाँ और विचलन शून्य में विलीन हो जाते हैं, और हमें ऐसा लगता है जैसे हम किसी दूसरे क्षेत्र में चले गए हैं: सतत आनंद और अंतहीन सुखद अनंत काल के स्रोत पर तो क्या आनंदमय चेतना ईश्वर की चेतना नहीं है जिसके माध्यम से ज्ञान की सभी उपरोक्त अवस्थाएँ प्रकट होती हैं?
तो यह साफ़ है कि भगवान को आनंद के रूप में
तभी समझा जा सकता है जब हम उन्हें शांतिपूर्ण और खुशी भरे इंसानी अनुभव के दायरे में लाएँ। तब भगवान सिर्फ़ एक सोच नहीं रहेंगे जो दिमागी थ्योरी पर आधारित हो। क्या भगवान का यह विचार बाकी सबसे ऊपर नहीं है? वह खुद को हमारे दिलों में सोच-विचार, गहरी प्रार्थना और सच्ची पूजा के आनंद के रूप में दिखाते हैं। धन्य है वह जिसकी आत्मा शांत है!

अगर हम भगवान को इस तरह समझें—यानी, आनंद के अवतार के तौर पर—तो हम धर्म को एक यूनिवर्सल ज़रूरत बना सकते हैं, क्योंकि कोई भी इस बात से इनकार नहीं करता कि वह आनंद पाना चाहता है और अगर कोई इसे सही तरीकों से पाना चाहता है, तो उसे भगवान के करीब होने और उसके बारे में अपनी जागरूकता के कारण धार्मिक माना जाता है, जैसा कि हमने भगवान को आनंद के अवतार में दिल के करीब बताया है।
अगर हम इसे होने दें तो यह खुशी या दिव्य जागरूकता हमारे सभी कामों और चरित्र में समा सकती है। और अगर हम इसे बनाए रख पाते हैं, तो हम इस धरती पर हर इंसान के कामों और इरादों की धार्मिक कीमत का अंदाज़ा लगा सकते हैं।
अगर हम सिर्फ़ एक बार भी यह समझ लें कि खुशी
वाली चेतना पाना ही हमारा धर्म, हमारा लक्ष्य और हमारा आखिरी मकसद है, तो दुनिया के अलग-अलग धर्मों की अलग-अलग शिक्षाओं, सुझावों और मनाही के मतलब को लेकर सारे शक खत्म हो जाएंगे। हर चीज़ का मतलब उस डेवलपमेंट के स्टेज के हिसाब से निकाला जाएगा जिसके लिए वे शिक्षाएं बताई और तय की गई थीं। सच्चाई की रोशनी चमकेगी, ज़िंदगी के राज़ खुलेंगे, और हमारी ज़िंदगी की बातें, उनके अलग-अलग कामों और मकसदों के साथ, रोशन होंगी। हम असलियत और धोखे, जागने और सपनों में फर्क कर पाएंगे। हम उन रीति-रिवाजों और परंपराओं की बेकारियत भी देख पाएंगे जिन्होंने अक्सर इंसानियत को गुमराह किया है और लोगों के बीच रुकावटें खड़ी की हैं। इसके अलावा, अगर धर्म को इस तरह समझा जाए, तो इस दुनिया में कोई भी – जवान हो या बूढ़ा – इसे मानने में नाकाम नहीं होगा, चाहे वह स्टूडेंट हो, वर्कर हो, वकील हो, डॉक्टर

हो, इंजीनियर हो, बढ़ई हो, टीचर हो, मज़दूर हो, समाजसेवी हो, या ज़िंदगी में उनका जो भी ओहदा हो। अगर धर्म का मतलब ज़रूरत की भावना से छुटकारा पाना और खुशी पाना है, तो कौन धार्मिक नहीं बनना चाहेगा, या कौन सही तरीकों और रास्तों से परिचित होने पर ज़्यादा धार्मिक बनने की कोशिश नहीं करेगा?
न ही यहाँ धर्मों की बहुलता पर ध्यान देना चाहिए। दुनिया में हर कोई अपने तरीके से धार्मिक हो सकता है, और असरदार तरीकों का इस्तेमाल करके ऐसा ज़्यादा सफलतापूर्वक कर सकता है। यहाँ, वर्ग या विश्वास, संप्रदाय या संप्रदाय, पहनावे या मौसम, उम्र या लिंग, पेशे या हैसियत के आधार पर कोई भेदभाव नहीं है, क्योंकि यह एक यूनिवर्सल धर्म है। जैसे ईश्वर सभी धर्मों और विश्वासों का बुनियादी आधार है, वैसे ही उसे खुशी से पहचानना सभी धर्मों के पैगंबरों की चेतना में एक आम बात है। यह नहीं मान लेना चाहिए कि ईश्वर का यह विचार हमारी आध्यात्मिक उम्मीदों और आकांक्षाओं से अलग या अलग है।
भगवान हमारे जैसे नहीं हैं, जिनका दायरा
सीमित हो और इंसानी नज़रिया सीमित हो। हमारा होना, चेतना, भावनाएँ और क्रिएटिव क्षमताएँ उनकी चेतना और आनंद की परछाईं भर हैं। वह एक परम और अलौकिक मौजूदगी हैं, जबकि हमारा होना, चेतना और भावनाएँ सीमित और साधारण हैं। भगवान के होने में ये चीज़ें बेहिसाब हैं; असल में, वे अलौकिक और अनंत हैं।
हम भगवान को पूरी शांति में महसूस करते हैं,
और हम उन्हें खुशी भरी जागरूकता से पहचानते हैं। उनके होने का और क्या सबूत है? इस खुशी की हालत में, हमारी रूहानी उम्मीदें और ख्वाहिशें भगवान

में पूरी होती हैं और पूरी होती हैं, ठीक वैसे ही जैसे हमारी चाहतों को पूजा की कोई चीज़ या चीज़ मिलती है।
आनंद की चेतना में हम दुनिया के सुख-दुख से
ऊपर उठ जाते हैं, लेकिन हम अपने कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को पूरा करने की ज़रूरत से आगे नहीं बढ़ पाते।
जिसके पास आत्म-ज्ञान है, वह निश्चित रूप से जानता है कि ईश्वर ही अस्तित्व में एकमात्र कर्ता है, क्योंकि उपलब्धि की सारी शक्ति हमें उसी से मिलती है। वैराग्य की खेती के साथ, क्षुद्र अहंकार फीका पड़ जाता है और कम हो जाता है, और हम महसूस करते हैं कि हम सकारात्मक या नकारात्मक परिस्थितियों से, इन भूमिकाओं से जुड़े प्यार या नफरत से मनोवैज्ञानिक रूप से प्रभावित हुए बिना दुनिया के मंच पर अपनी सौंपी गई भूमिकाएं निभा रहे हैं। जीवन के इस नाटक का न तो आरंभ है और न ही अंत। हममें से प्रत्येक को नाटक के प्रति प्रेम और निर्देशक के प्रति सम्मान के कारण, बिना किसी शिकायत या नाराजगी के मंच के महान निर्देशक द्वारा हमें सौंपी गई भूमिका निभानी चाहिए। जो लोग आनंद की चेतना को प्राप्त करते हैं, उन्हें लगेगा कि दुनिया एक मंच है और वे अपनी क्षमता और कलात्मक कौशल के अनुसार अपनी भूमिका निभाएंगे, हमेशा यह याद रखते हुए कि वे मंच के महान निर्देशक के निर्देशन और मार्गदर्शन में काम कर रहे हैं: सर्वशक्तिमान ईश्वर, अस्तित्व में सभी अच्छाई और खुशी का स्रोत।
असलम अलैकुम

ब्रह्मांडीय चेतना की झलकियाँ

* * *

हमें इस दुनिया में एक्टिव रहना चाहिए , और
उपयोगी और कंस्ट्रक्टिव काम करने चाहिए।
लेकिन जब हम अपना काम पूरा कर लें , तो हमें
आराम करना चाहिए और अपने अंदर शांति ढूंढनी
चाहिए।
हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हमारी नसों को
ताकत वापस लाने और एनर्जी को नया करने के लिए
आराम और शांति की ज़रूरत होती है।
अगर हमारा नर्वस सिस्टम शांत है , तो हम जो भी
करेंगे उसमें सफल होंगे , और इसके अलावा , हम खुद के
साथ और भगवान के साथ तालमेल में रहेंगे।

* * *

:उन्होंने अपने फॉलोअर्स के एक ग्रुप से कहा
आपके जीवन का प्याला दिव्य उपस्थिति से भरा
हुआ है , लेकिन आपकी लापरवाही के कारण आप उस धन्य
उपस्थिति को महसूस नहीं कर पा रहे हैं।
जब आप रेडियो ब्रॉडकास्ट सुनते हैं , तो आपको
लगता है कि आप भगवान के बहुत करीब हैं।
अगर आप एक बोतल में समुद्री पानी भरकर , उसे
कॉर्क से कसकर बंद कर दें और फिर उसे समुद्र में
फेंक दें , तो बोतल के अंदर का पानी और समुद्री
पानी आपस में नहीं मिलेंगे। हालाँकि , अगर आप
कॉर्क हटा दें , तो वे तुरंत मिल जाएँगे।
इसलिए , हमें अपनी चेतना की बोतल से लापरवाही
और उदासीनता का प्लग निकालना होगा , तभी हम दिव्य
उपस्थिति को छू पाएंगे।

स्वर्ग और खुशी की कुंजी

अच्छी बात ये है कि हम कभी भी और कहीं से भी उन
अच्छे गुणों को बढ़ाने पर ध्यान देना शुरू कर
सकते हैं जिनकी हममें कमी है।
अगर हममें विलपावर की कमी है , तो आइए हम उस
पहलू पर ध्यान दें , और सोच-समझकर कोशिश करने से ,

हमें दुनिया में अच्छी भावना और सद्भावना के संदेश फैलाने चाहिए, इंसानियत के लिए भगवान की योजना को समझने की कोशिश करनी चाहिए, और उनकी बुद्धिमानी भरी यूनिवर्सल इच्छा के साथ तालमेल बिठाकर काम करना चाहिए।
"मैंने उससे कहा: "उठो
अगर आप अपने सभी अनुभवों से मुस्कुराते हुए
और भगवान पर भरोसा करते हुए गुज़रेंगे, और आपके मन में कोई शक नहीं आएगा, तो आप देखेंगे कि भगवान का नियम कैसे काम करता है।
जब मैं सैन फ्रांसिस्को ,]के दशक में 1920[
में एक लेक्चर टूर की प्लानिंग कर रहा था, तो मेरे बैंक में सिर्फ़ $200 थे, जो टूर शुरू करने के लिए भी काफ़ी नहीं थे, और बड़े बिल भी देने थे, इसलिए :मैंने कहा
भगवान मेरे साथ हैं, उन्होंने मुझे यह काम" सौंपा है और इसे पूरा करने में मेरी मदद करेंगे, क्योंकि मैं जो काम करता हूँ वह उनके लिए है और वह ज़रूर मेरी मदद करेंगे और मेरे लिए चीज़ें आसान "कर देंगे।
भले ही पूरी दुनिया आपको छोड़ दे, और आपको
पक्का पता हो कि भगवान आपके साथ हैं, उनके नियम आपके लिए कमाल करेंगे।
जब मेरा सेक्रेटरी मेरे पास आया और मैंने उसे बताया कि मेरे बैंक में कितने पैसे हैं, तो वह हैरान रह गया और सच में ज़मीन पर गिर पड़ा। "मैंने उससे कहा: "उठो
उसने कांपते हुए जवाब दिया: "हम जेल जाएंगे "!क्योंकि हम अपने बकाया बिल नहीं चुका सकते मैंने कहा, "हम जेल नहीं जा रहे हैं। सात
दिनों में हमारे पास इस लेक्चर टूर के लिए ज़रूरी "सारे पैसे होंगे।

उसके मन में शक पनप रहे थे, जबकि मेरा विश्वास अटल था
मुझे किसी पर्सनल फ़ायदे या मकसद के लिए पैसे
की ज़रूरत नहीं थी, बल्कि एक भगवान का संदेश फैलाने की ज़रूरत थी। इतनी मुश्किलों के बावजूद मेरे दिल में डर नहीं आया, और मैं कह सकता हूँ कि डर मुझसे डरता है।
आपको किस बात का डर है? आपको किसी भी चीज़ से डरना नहीं चाहिए। भगवान पर अटूट विश्वास के साथ सभी समस्याओं का सामना करें, और जीत आपकी होगी। जब दिल भगवान में डूबा होता है, तो इंसान
भगवान की मदद और आशीर्वाद से सभी मुश्किलों और रुकावटों को पार कर सकता है।
उस हफ़्ते, जब मैं पैलेस होटल के सामने से
गुज़र रहा था, तो एक बुज़ुर्ग महिला मेरे पास आईं "?और बोलीं, "क्या मैं आपसे बात कर सकती हूँ
हमने कुछ बातें कीं, और बिना किसी लाग-लपेट के उसने कहा, "मेरे पास बहुत सारा पैसा है, क्या मैं "?आपकी मदद कर सकती हूँ
मैंने जवाब दिया, "मुझे आपके पैसे की ज़रूरत नहीं है, और जब आप मुझे जानते भी नहीं हैं तो आप "?मुझे पैसे क्यों दे रहे हैं
उसने जवाब दिया, "लेकिन मैं तुम्हें जानती
"हूँ, मैंने तुम्हारे बारे में बहुत कुछ सुना है। मैंने तुरंत $27,000 का चेक लिखा (उन दिनों
यह बहुत बड़ी रकम थी), और मुझे इसके पीछे भगवान का हाथ दिखा।
* * *

जब तक कोई इंसान इंट्यूशन या इंट्यूशन की काबिलियत डेवलप नहीं करता, वह गलत फैसले लेगा, गलत बिजनेस पार्टनर चुनेगा, और गलत पर्सनल रिश्तों में पड़ जाएगा।

[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

के साथ डील कर रहे हैं और उसके साथ कैसे डील करना
है।

किसी दार्शनिक से घुड़दौड़ के बारे में बात न
करें, न ही किसी वैज्ञानिक से घर के कामों के बारे
में

हमें यह पता लगाना चाहिए कि दूसरे व्यक्ति के
लिए क्या मायने रखता है और उनसे उसी बारे में बात
करनी चाहिए, ज़रूरी नहीं कि हम अपने बारे में बात
करें।

पुरुषों और महिलाओं के बीच प्रतियोगिता
ऐसा लगता है कि पुरुषों और महिलाओं के बीच
हमेशा से कॉम्पिटिशन रहा है, लेकिन असल में वे
बराबर हैं, और कोई भी दूसरे से बेहतर नहीं है।
एक इंसान को अपनी अंदरूनी कीमत और उन नैतिक
ताकतों और ज़रूरी गुणों पर गर्व होना चाहिए जो
भगवान ने उसमें दिए हैं।
आदमी का तर्क है कि महिलाएं इमोशनल और
इंपल्सिव होती हैं और वे चीज़ों को तर्क और
समझदारी से नहीं संभाल सकतीं।
महिला की शिकायत है कि वह आदमी उसे समझ नहीं
पा रहा है और उसकी भावनाओं की कद्र नहीं कर पा रहा
है।
लेकिन महिलाएं अच्छी लॉजिकल सोच रख सकती हैं,
भले ही इमोशन उनके नेचर की सबसे मज़बूत ताकत हो।
और आदमी महसूस करने में सक्षम है, भले ही उसके
जीवन में तर्क हावी हो
लक्ष्य तर्क और भावना के बीच संतुलन बनाना है
ताकि कोई भी दूसरे पर हावी न हो या उसकी भूमिका को
नकार न सके।
यह बैलेंस दोनों जेंडर के लोगों द्वारा
दोस्ती और समझ के ज़रिए एक-दूसरे से सीखकर हासिल
किया जा सकता है।

[illegible]

इसलिए , उत्सर्जन का मतलब है कोई भी फ़ायदेमंद
बदलाव , चाहे वह भौतिक चीज़ों के लिए हो या
इंसानों के लिए।
रचनात्मक गतिविधि
क्रिएटिव सोच वाले लोगों की तीन कैटेगरी
:होती हैं
असाधारण श्रेणी – असाधारण
मध्य वर्ग
और साधारण श्रेणी
ऐसे बहुत से लोग हैं जो इनमें से किसी भी
कैटेगरी में नहीं आते हैं
:एक व्यक्ति खुद से यह पूछना पसंद करता है
क्या मैंने कुछ नया और अनोखा बनाने की कोशिश "
की है , कुछ ऐसा जिससे मुझे और दूसरों को फ़ायदा
"?हो
क्रिएटिव एक्टिविटी में शामिल होने के लिए
यह शुरुआती पॉइंट है
अगर उसने इस बारे में नहीं सोचा है , तो वह उन
लोगों में से है जो मानते हैं कि उनमें क्रिएटिव
होने की कोई काबिलियत नहीं है , भले ही उनमें इसके
हिस्से हों , लेकिन उनके सबकॉन्शियस मन से जो
सुझाव उनमें आए हैं , उन्होंने उन्हें यकीन दिला
दिया है कि उनके और क्रिएटिविटी के बीच बहुत
दूरियां हैं।
जो व्यक्ति जीवन में नींद में चलने वाले की
तरह जीता है , उसे खुद को जगाना चाहिए और खुद से यह
:कहना चाहिए
मेरे पास सबसे बड़ा इंसानी हुनर है ,"
"क्रिएटिविटी की भावना
हर इंसान में काबिलियत और पहल की चिंगारी
होती है , जिससे वे कुछ अनोखा बना सकते हैं।
हालांकि , माहौल का असर हिप्नोसिस जैसा होता है ,

और अगर कोई इंसान बुरे माहौल के असर के प्रति सतर्क और मज़बूत नहीं है, तो इंसान की सीमित समझ आसानी से धोखा खा सकती है।

जो कोई भी खुद से कहता है, "सभी रास्ते तो चलने-फिरने वाले और भीड़-भाड़ वाले हैं, तो कोशिश करने का क्या मतलब है?" वह खुद को दुनियावी सोच के हिप्नोटिक असर में आने देता है जो पक्के इरादे को रोकती है, और यही वजह है कि बहुत से लोग ज़िंदगी के सभी पहलुओं में इसलिए सफल नहीं हो पाते क्योंकि उनमें क्रिएटिविटी की भावना की कमी होती है।

एक इंसान को ज़िंदगी के अनुभवों के हिसाब से खुद को ढालना चाहिए, जैसा उसका ज़मीर कहता है और जो उसका दिल उसे बताता है, और बिना सोचे-समझे कोई काम नहीं करना चाहिए।

जिसके अंदर गहरा विश्वास होता है, भगवान उसके विश्वास, ताकत और जीवन में वह जो चाहता है उसे पाने के लिए उसके इरादे को बढ़ा देते हैं।

मुझे भगवान पर पक्का भरोसा है और उनकी मदद पर पक्का यकीन है, इसलिए उन्होंने मुझे एक पवित्र आध्यात्मिक ताकत और ज़बरदस्त इच्छाशक्ति दी है, जिसने हमेशा मेरे लिए मौके बनाए हैं, मेरे लिए दरवाज़े खोले हैं, और उनकी कृपा से मेरे सामने अनगिनत रास्ते बनाए हैं।

सच्चा और स्थायी सुख केवल ईश्वर में है

दिव्य ज्ञान एक खजाना है; जो इसे पा लेता है, उसे और कुछ नहीं चाहिए

भगवान में ही सुरक्षा है, और किसी में नहीं।

वही सभी डर और चिंताओं से बचने का एकमात्र सहारा और रास्ता है।

नहीं तो, इस दुनिया में कोई असली सुरक्षा नहीं है

[illegible]

मैं उन लोगों के साथ रहना चाहता हूँ जो तुमसे
प्यार करते हैं
और मैं आपका सबसे पवित्र नाम सुनने का आनंद
लेना चाहता हूँ
तुम मेरे दिल में पहला और आखिरी प्यार हो
सभी को आशीर्वाद दें ताकि वे आपके प्यार और
महिमा को महसूस कर सकें
आइए हम बेकार की महत्वाकांक्षाओं और
काल्पनिक सपनों को छोड़ दें
हम आपके अद्भुत प्रेम से भरे हुए हैं
मैं दूसरों को आपके प्यार और आपके अजूबों के
बारे में बताना चाहता हूँ
हममें अपने प्रेम की निरंतर जागरूकता भरिए
और आपकी दिव्य उपस्थिति को छूने की तीव्र
इच्छा
आइए हम हर उस चीज़ को छोड़ दें जो हमें आपसे
दूर रखती है
केवल आप ही शाश्वत , चिरस्थायी और परम सत्य
हैं
तुम्हारे बिना कोई जीवन नहीं है
जैसे तुमने मुझे आज़ाद किया वैसे ही सबको
आज़ाद करो
और मैं अपनी आत्मा की गहराई से आपको धन्यवाद
देता हूँ
मुझे यह धन्य आनंद प्रदान करने के लिए
जो दिन -रात मेरा साथ देता है
शांत गतिविधि और सक्रिय शांति
इंसान को अपना समय सिर्फ़ पैसा कमाने में ही
नहीं लगाना चाहिए , बल्कि एक्सरसाइज़ , पढ़ने ,
मेडिटेशन , भगवान से प्यार करने और शांत और बिना
किसी परेशानी के व्यवहार करने में भी लगाना
चाहिए।

हमें यह सीखना होगा कि कैसे चुपचाप एक्टिव
रहें और अपने रोज़ाना के कामों को उस शांति से
चार्ज करें जो भगवान के बारे में सोचने और खुद को
समझने से मिलती है।
हमें अपना काम ड्यूटी के लिए प्यार से पूरा
करना चाहिए , और नतीजों को मन के साथ मानना चाहिए ,
बिना सफलता को कम आंके या नाकामी से निराश हुए।
हे प्रभु , हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि आप
हमें ऐसी दुनिया में शांति से रहने में मदद करें
जहाँ आपकी सच्चाई हमारी गाइड , लीडर और मेंटर हो ,
ताकि हम भाईचारे के प्यार में रह सकें और अपने
शरीर , मन और आत्मा को बैलेंस्ड तरीके से डेवलप कर
सकें , ताकि आपकी स्वर्गीय शांति हमारी ज़िंदगी और
रोज़ाना के कामों से ज़ाहिर हो सके।
सेहत , काबिलियत , काम करने की क्षमता और
समझदारी से भरपूर , हम अपने साथी इंसानों को उनके
अच्छे स्वभाव और अच्छे गुणों को बाहर लाने के लिए
प्रेरित करें।
आपके प्यार की रोशनी हमारी आपके लिए चाहत की
वेदी पर चमके
और हमें हर दिल में आपका प्यार जगाने की
काबिलियत दें

* * *

एक शिष्य ने मन की शांति पाने का सबसे अच्छा
:तरीका पूछा , और गुरु ने कहा
बाहर की ओर आने वाले परेशान करने वाले
विचारों को शांत करने पर काम करें और विचारों को
अंदर की ओर मोड़ें
अपने विचारों और इच्छाओं को अपने अंदर पहले
से मौजूद काफ़ी और पूरे तथ्यों के साथ तालमेल
बिठाने पर काम करें।

* * *

* * *

ऐसे बहुत से लोग हैं जो नकली दोस्तों की झूठी बातों की वजह से जान-बूझकर अपना पैसा, समय, सेहत और यहाँ तक कि अपनी नैतिकता भी बर्बाद कर देते हैं।
कई आत्माएं इसलिए बर्बाद हो गईं क्योंकि उन्होंने समझदारी भरी सलाह पर ध्यान नहीं दिया और क्योंकि वे चालाकी और बुराई वाली मीठी बातों के लालच में आ गए।
एक ईमानदार, सीधे इंसान के साथ नर्क में रहना,
दस चिकनी-चुपड़ी बातें करने वाले, बुरे इरादे वाले लोगों के साथ स्वर्ग में रहने से बेहतर है। चापलूस लोग स्वर्ग को नर्क बना देते हैं, जबकि अच्छे, वफ़ादार दोस्त नर्क को स्वर्ग बना देते हैं।
हमें हमेशा सच बोलना चाहिए, और साथ ही हमें दूसरों को ऐसी बातों से दुख पहुंचाने से बचना चाहिए जो सच तो हों लेकिन कठोर हों और जिनका कोई अच्छा नतीजा न निकले।
उदाहरण के लिए, अगर आप किसी अंधे आदमी से कहते हैं, "अरे अंधे आदमी," तो आप जो कह रहे हैं वह सच हो सकता है, लेकिन इस तरह की बातें गलत हैं और इससे भावनाओं को ठेस पहुँचती है, इसलिए ऐसे दुख देने वाले स्टाइल से बचना चाहिए।
जो आलोचना नहीं चाहता, उसकी आलोचना करना सही नहीं है, लेकिन अच्छी आलोचना सुनना मददगार होता है, और कड़ी लेकिन सही आलोचना को मुस्कुराकर और दोस्ताना अंदाज़े के साथ मानना बहुत अच्छा लगता है।
एक समझदार आदमी का एक दोस्त था जो उसकी बहुत बुराई करता था, और समझदार आदमी के फॉलोअर्स इस बुराई से परेशान थे। एक दिन, एक चेला खुशी-खुशी अपने टीचर के पास आया और उनसे कहा: "गुरू, खुश हो

जाओ, क्योंकि तुम्हारा दुश्मन , जो गलती निकालने "वाला था , मर गया है।

बुद्धिमान व्यक्ति फूट -फूट कर रोने लगा और बोला , "ओह, कितना बड़ा नुकसान ! मेरा सबसे अच्छा आध्यात्मिक आलोचक मर गया है , और मुझे लगता है कि "मेरा दिल टूट गया है।

ज़्यादातर लोगों को कंस्ट्रक्टिव , समझदारी वाली आलोचना पसंद नहीं होती और वे इसके बजाय चापलूसी के लिए सब कुछ कुर्बान कर देते हैं और समझदार लोगों की साफ़ बातों और उनकी सही दूर की सोच से दूर हो जाते हैं।

एक व्यक्ति को समय -समय पर खुद से यह पूछना :चाहिए

क्या मैं मीठी बातों से धोखा खा गया हूँ और " क्या मैंने अपनी चापलूसी से अपनी समझ को कम कर "!?दिया है और अपनी समझ को अंधा कर दिया है

संत और चेचक के भूत की कहानी

जब भगवान के एक नेक संत देर रात ध्यान कर रहे थे , तो चेचक का डरावना साया उनके गांव में घुसता :हुआ दिखाई दिया , तो वे उस पर चिल्लाए

तुम जहां हो वहीं रहो , भूत , और जहां से आए हो " वहां वापस जाओ। तुम उस शहर के लोगों को नुकसान "नहीं पहुंचाना जहां मैं भगवान की पूजा करता हूं।

भूत ने जवाब दिया , "कर्म के नियम के अनुसार और अपने ब्रह्मांडीय कर्तव्य को पूरा करने के लिए मैं सिर्फ़ तीन लोगों को लूँगा , इससे ज़्यादा "नहीं।

गार्जियन ने बिना मन के एक्सप्लेनेशन मान लिया

अगले दिन तीन लोग चेचक से मर गए , और तीसरे दिन कई और लोग मर गए , और उसके बाद हर दिन कोई न कोई गांववाला इस भयानक बीमारी का शिकार होता रहा।

यह मानते हुए कि वह एक बड़े धोखे का शिकार हो
गया है , संत ने गहराई से सोचा और भूत को बुलाया।
:जब वह प्रकट हुआ , तो संत ने उसे डांटते हुए कहा
तुमने मुझे धोखा दिया , घोस्ट , और तुमने सच "
नहीं बताया जब तुमने मुझसे कहा कि तुम सिर्फ़ तीन
"लोगों को ले जाओगे
भूत ने जवाब दिया , "मैं सुप्रीम स्पिरिट की
"कसम खाता हूं कि मैंने सच कहा है।
गार्डियन ने कहा , "आपने मुझसे वादा किया था
कि आप तीन लोगों को ले जाएंगे , लेकिन बीमारी ने
"दर्जनों लोगों की जान ले ली है।
भूत ने जवाब दिया : "हे भगवान के दोस्त , मैंने
"सिर्फ़ तीन को लिया , बाकी डर के मारे मर गए
मेरे दोस्तों , जान लो – भगवान तुम्हारा ज्ञान
बढ़ाए – कि डर इंसान के अंदर एक नेगेटिव
वाइब्रेशन पैदा करता है , उसे किसी न किसी तरह से
घेर लेता है , उसे ऐसी अदृश्य रस्सियों में लपेट
देता है जिनसे छुटकारा पाना मुश्किल होता है , और
उसे अपने आस -पास के लोगों की हर नेगेटिव चीज़ को
ग्रहण करने के लिए ज़्यादा सेंसिटिव बना देता है ,
इसलिए वह अनहेल्दी तरंगों से घिर जाता है।
ऐसे में , वह खुद पर बीमारी , फ्रस्ट्रेशन ,
निराशा , शक, तकलीफ, दुख और शायद मौत भी ले आता है।

इच्छाशक्ति : ब्रह्मांडीय उत्प्रेरक

शरीर में हर हरकत इच्छाशक्ति की हरकत को
दिखाती है
विलपावर सिस्टम के ज़रिए , दिमाग में जमा
एनर्जी और शरीर के आस -पास की इंटेलिजेंट कॉस्मिक
एनर्जी का इस्तेमाल करके शरीर में वायरलेस तरीके
से एनर्जी भेजी जाती है।

भले ही हम इस कारवां में अलग -अलग हैं , और
शुरुआत और अंत के बीच रहस्य है , फिर भी ज़िंदगी का
एक गहरा मतलब है : यह हमें भगवान को पूरी लगन से
खोजने के महत्व की याद दिलाता है।
इस दुनिया की तुलना एक नाटक से भी की जा सकती
:है
यह जीवन एक किरदार द्वारा बताई गई कहानी है ,"
"रात एक आवरण है और दिन खेल का मैदान है
एक्टर कहीं से नहीं आते। एक बैकस्टेज होता
है , और अपने रोल खत्म होने के बाद , एक्टर जीना बंद
नहीं करते , बल्कि आराम की तलाश में ईथर के पर्दे
के पीछे गायब हो जाते हैं।
हम यहां दिव्य थिएटर डायरेक्टर के प्लान के
हिसाब से हैं , ताकि ज़िंदगी के इस स्टेज पर कुछ
समय के लिए अपने रोल निभा सकें और फिर सीन छोड़
सकें।
हम मौत के पारंपरिक अर्थ में नहीं मरते ,
बल्कि कॉस्मिक थिएटर के डायरेक्टर के निर्देश के
अनुसार , समय के पर्दे के पीछे गायब हो जाते हैं।
हम जीवन के मंच पर बार -बार तब तक दिखाई देंगे
जब तक हम प्रदर्शन में माहिर नहीं हो जाते और
भगवान की इच्छा के अनुसार अपनी भूमिकाएँ ठीक से
नहीं निभा लेते।
जब हम अपनी परफॉर्मेंस को बेहतर बनाते हैं और
हिम्मत हारे बिना या भगवान के बनाए प्लान की
डिटेल्स में दखल दिए बिना सुप्रीम मैनेजर और
प्लानर की इच्छा का पालन करते हैं , तो हमें
दोबारा कोशिश करने की ज़रूरत नहीं होगी , बल्कि हम
हमेशा रहने की बनावट में अमर पिलर बन जाएंगे ,
स्वर्ग के राज्य में हमेशा रहने वाले बन जाएंगे।
वे उसमें हमेशा रहेंगे

हो गए , और उनकी जगह, उसने एक सुंदर दृश्य में
भगवान के एक संत को अपने सामने खड़ा देखा।
तेजस्वी संत न केवल जीवित दिखाई दिए , बल्कि
:बहुत कोमलता से बोले , और कहा
मेरे बेटे , अपने पिछले जन्म में तुम एक "
प्रोफेशनल चोर थे , जिसका कोई और मकसद नहीं था , बस
दूसरों को फंसाना और उनका सामान लूटना। लेकिन
तुम्हारी मौत से कुछ समय पहले तुम्हारी
अंतरात्मा जागी और तुमने खुद को सुधारने का फैसला
किया और खुद से वादा किया कि तुम अपना शर्मनाक
व्यवहार बदलोगे और अच्छाई के रास्ते पर चलोगे।
इसी वजह से तुम इस जन्म में एक अच्छा इंसान बनने
के पक्के इरादे के साथ पैदा हुए थे , लेकिन फिर भी
तुम अपने साथ बुरे विचार भी लाए जो तुम्हारे
"पिछले जन्म में तुम्हारी ज़िंदगी का फोकस थे।
यह दुख की बात है , मेरे बेटे , कि तुम इस अच्छे "
समय में , अच्छे दोस्तों , यादों और सोच -विचार के
बीच जी रहे हो , फिर भी इन सबके बावजूद , तुम
साइकोलॉजिकल चिंता और नुकसान पहुंचाने वाले ,
"परेशान करने वाले विचारों के नरक में जी रहे हो।
एक पल की चुप्पी के बाद , गार्जियन ने अपना
:भाषण जारी रखा
इसलिए , यूनिवर्सल कानून के अनुसार , और"
क्योंकि आपने इस जन्म में मौजूद आध्यात्मिक
मौकों का फ़ायदा उठाने की पूरी कोशिश नहीं की है ,
इसलिए जब तक आप अभी अपनी ध्यान की कोशिशों को
दोगुना नहीं करते , मौत के समय आपको दो चीज़ों में
:से एक चुनना होगा
या तो दस मूर्खों के साथ स्वर्ग में रहो या "
एक बुद्धिमान व्यक्ति के साथ नरक में रहो , तुम
"?क्या पसंद करोगे
:शिष्य ने बिना किसी हिचकिचाहट के उत्तर दिया

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

दुनिया कुदरती और इंसानी तूफ़ानों से भरी
हुई है, और भगवान इस दुनिया के तूफ़ानों, तूफ़ानों और बुराइयों से बचाने वाली मज़बूत ढाल और सुरक्षित पनाह हैं। भगवान जहाँ भी हैं, वहाँ कोई डर या दुख नहीं है। सच्चा विश्वासी ज़िंदगी की लड़ाई और घटनाओं के संघर्ष में मज़बूती से और गर्व से खड़ा रहता है, उसे यकीन होता है कि भगवान उसके साथ हैं, उसे हर नुकसान से बचा रहे हैं और एक पल के लिए भी उसे नहीं छोड़ रहे हैं। इस तरह, उसके दिल से डर गायब हो जाता है और यकीन उसे पकड़ लेता है, एक ऐसी सुरक्षा जो थोपी नहीं जा सकती।

न डरने का मतलब है भगवान और उनकी सुरक्षा पर
भ रोसा रखना, औ र उनके न्याय, ज ्ञान, द या, प ्यार और हर जगह मौजूद होने पर भरोसा रखना।

डर इंसान को उसकी साइकोलॉजिकल ताकत से दूर कर देता है, उसके दिमाग पर बादल छा देता है, और दिल की नैचुरल रिदम को बिगाड़ देता है। इसके अलावा, डर से फिजिकल दिक्कतें और साइकोलॉजिकल बीमारियां हो सकती हैं। एंग्जायटी और साइकोलॉजिकल कैद में पड़ने के बजाय, इंसान को खुद को यकीन दिलाना चाहिए कि वह भगवान की हिफाजत में सुरक्षित है, जो सब कुछ देखता है, सब कुछ सुनता है, उसके अजेय किले में सुरक्षित है, और उसकी दया और देखभाल से घिरा हुआ है।

चाहे अफ्रीका के जंगल में हों, लड़ाई के
मैदान में हों, बीमारी या गरीबी से परेशान हों, इंसान को खुद को यकीन दिलाना चाहिए कि भगवान का हाथ किसी भी खतरे से ज़्यादा मज़बूत है और जो लोग उनकी शरण में आते हैं, उनकी रक्षा करने में सक्षम है। सुरक्षा का इससे ज़्यादा असरदार तरीका और कोई नहीं है। बेशक, घटनाओं से निपटने में इंसान को

बातों के बारे में और उन्हें कैसे हासिल किया जाए? वह तब तक चैन से नहीं बैठेगा जब तक वह अपनी इच्छाएं पूरी नहीं कर लेता, और वह उन इच्छाओं को पाने के लिए बिना थके काम करता रहेगा।

इसलिए, इंसान के मन को भगवान के बारे में
सोचने में लगा रहना चाहिए। और फिर सभी छोटी-छोटी इच्छाएं भगवान को महसूस करने और उनसे बात करने की एक मज़बूत इच्छा में बदल जाएंगी।

जब मन भगवान से एक दिल से, जोशीली फुसफुसाहट फुसफुसाता है जो एक तड़पती आत्मा की गहराई से निकलती है

आत्मा की पुकार ब्रह्मांडीय हृदय को छू लेगी,
और जवाब आएगा, जो अपने साथ बहुत खुशी लाएगा।

दिमागी फुसफुसाहट इच्छाशक्ति बढ़ाती है, जब
तक कि आप मनचाहा लक्ष्य पाने के लिए काफ़ी ताकत हासिल नहीं कर लेते।

जब किसी इंसान का मन और इच्छा भगवान के साथ तालमेल में होते हैं, तो उनमें अनलिमिटेड पावर आ जाती है, इसलिए किसी चीज़ के बारे में सिर्फ़ सोचना ही उसे पूरा करने के लिए काफ़ी हो जाता है, क्योंकि भगवान का नियम उन लोगों के पक्ष में काम करता है जो सबसे बड़ी इच्छा के साथ तालमेल में होते हैं।

मेरी ज़िंदगी की सभी शानदार कामयाबियाँ
भगवान के साथ तालमेल वाले मन की ताकत से मिली हैं। जब दिव्य जनरेटर चल रहा होता है, तो मेरी हर इच्छा बिना किसी अपवाद के पूरी होती है, पहले एक अदृश्य, अलौकिक डिज़ाइन के रूप में आकार लेती है

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

रहने का एहसास करें, और हमें यह सच याद रखना चाहिए।

बिना सोच की आज़ादी के, कोई भी खुद को साफ़, सहज और नैचुरल तरीके से ज़ाहिर नहीं कर सकता। याद रखें कि आप असल में आज़ाद हैं। इच्छा शक्ति हमेशा आज़ाद होती है।

अगर आप अपनी विलपावर का सही इस्तेमाल करते हैं, तो यह आपके लिए अच्छे कर्म बनाएगा, लेकिन ज़्यादातर लोग बदलना नहीं चाहते और कोशिश नहीं करना चाहते, इसलिए वे मुश्किलों के सामने टूट जाते हैं और चैलेंज का सामना नहीं कर पाते।

जो मन करे वो करना आज़ादी नहीं है, क्योंकि इंसान अपनी इच्छाओं से बंधा होता है, और इसलिए उसके कामों को आज़ादी बिल्कुल नहीं कहा जा सकता। सच्ची आज़ादी का मतलब है हर काम समझदारी से, अपनी मर्ज़ी से करना। अगर इंसान अपनी मर्ज़ी को एक्टिवेट करे और उसे अच्छे और फायदेमंद कामों के लिए इस्तेमाल करे, तो वह अपने पिछले कामों के नतीजों को कंट्रोल कर सकता है, जो ज़रूर उसके पीछे आएंगे। अगर आप अपने काम समझदारी और विलपावर के साथ करते हैं, तो आपके पिछले गलत कामों की ताकत कमज़ोर हो जाएगी और आपके अच्छे कामों से बनी आदतें मज़बूत हो जाएंगी।

हम हमेशा वही चाहते हैं जो हमारे पास नहीं है और उन चीज़ों से जुड़ जाते हैं जो ज़रूरी नहीं हैं। एक बार जब कोई चीज़ हम पर कब्ज़ा कर लेती है, तो हम कुछ समय के लिए अपनी आज़ाद मर्ज़ी खो देते हैं। जैसे पूर्वी लोग पुराने रीति-रिवाजों के गुलाम हैं, वैसे ही पश्चिमी लोग भी आज के रीति-

रिवाजों के गुलाम हैं। हम अपनी किस्मत खुद बनाते हैं और उससे बंध जाते हैं।

एक बच्चा बुरे परिवार में क्यों पैदा होता है जबकि दूसरा अच्छे परिवार में? उनमें से हर एक ने पिछले जन्म में अपनी आज़ादी का इस्तेमाल एक खास तरीके से जीने के लिए किया और इस तरह इस जन्म में उन हालात को अपने ऊपर ले आया।

भगवान के बिना कोई सच्ची आज़ादी नहीं है।
हमें लगातार उनके बारे में सोचना चाहिए। हमारी चिंताएँ और विचार चाहे जो भी हों, भगवान को हमारे दिलों में पहली जगह मिलनी चाहिए, और जब हम सच में उनके साथ जुड़ जाते हैं, तो हमें उनकी दिव्य मदद से, किसी भी समय, जो हमें करना है, उसे पूरा करने की काबिलियत दी जाएगी।

शिष्य के लिए सलाह

एक स्टूडेंट ने टीचर परमहंस से खुद को बेहतर बनाने के लिए कुछ सलाह मांगी, तो उन्होंने कहा: अगर तुम चाहते हो कि तुम्हें प्यार मिले, तो उन लोगों से प्यार करना शुरू करो जिन्हें तुम्हारे प्यार की ज़रूरत है।

और अगर आप दूसरों से उम्मीद करते हैं तो उनके प्रति वफ़ादार और वफ़ादार रहें ताकि वे आपके प्रति सच्चे रहें

अगर आप दूसरों को गलत और चालाकी से काम करने
से रोकना चाहते हैं, तो अपने विचारों में धोखे को न आने दें, और ऐसा काम न करें जिससे दूसरों को नुकसान हो।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

चमक, एटम में एनर्जी, दिलों में दया और सच्चाई में सुंदरता हैं। हमें अपनी सबसे बड़ी ताकत, अपनी बेहिसाब समझ और अपनी बेहिसाब सच्चाई से भरने में मदद करें।

हे प्रभु, हम यह पहचानें कि आप सेहत का झरना हैं, जीवन का सागर हैं, और सारी समझ और ज्ञान का सोर्स हैं। हमें अज्ञानता और उसके असर से, डर और चिंताओं से आज़ाद करें, और अपनी समझदारी की बाढ़ से हमारी ज़िंदगी से सारा कचरा और मलबा बहा दें।

हे प्रभु, उन पर्दों को हटा दो जो तुम्हारा चेहरा हमसे छिपाते हैं। हमें तुम्हें एक ऐसी रोशनी की तरह देखने दो जो इतनी तेज़ है, जैसे हमारी ज़िंदगी के क्षितिज पर अनगिनत सूरज। हमें तुम्हें एक ऐसी हमेशा नई होने वाली शक्ति की तरह महसूस करने दो जो हमारे विचारों को प्रेरित करती है, हमारी आत्माओं को पोषण देती है, हमारे शरीर को सहारा देती है, और हमारे सपनों को पूरा करती है।

आमीन

ज़्यादातर लोग नहीं जानते कि इस धरती पर अपने होने से, वे क्यों मानते हैं कि ज़िंदगी का मकसद इच्छाओं को पूरा करना है, ज़िंदगी की ज़रूरतें पाना है, खुशी और इंसानी प्यार की तलाश करना है, और आखिर में आखिरी बुलाने वाले के सामने सरेंडर कर देना है।

लोग अपनी ज़िंदगी प्रोग्रामर के तौर पर कुछ खास झुकाव और इच्छाओं के साथ शुरू करते हैं जो पहले पूरी नहीं हुई थीं। और वे कोशिश करते हैं – अपनी बची हुई थोड़ी सी आज़ादी से – दूसरों की इच्छाओं और कामों की नकल करके, अगर वे बिज़नेसमैन

मेलजोल की ओर लगाता है, तो उसे गहरी खुशी महसूस होती है।

आत्मा को खुशी तब महसूस होती है जब वह दुख और तकलीफ़ से मिली शारीरिक इच्छाओं से हटकर आत्मा के पारदर्शी गुणों की ओर मुड़ती है, जो बेहतरीन खुशियों से भरे होते हैं।

अगर आत्मा पूरी तरह से दुनियावी सुखों में डूब जाती है, तो वह ऊँचे सुखों की तलाश में बेपरवाह हो जाती है और रूहानी खुशी महसूस नहीं कर पाती। कई लोग कह सकते हैं कि इस दुनिया में या ऐसे लोगों के बीच रहते हुए जिनके विचार सिर्फ़ दुनियावी चीज़ों के इर्द-गिर्द घूमते हैं, दुनियावी सुखों को छोड़ना लगभग नामुमकिन है। हालाँकि, आम इंसान के लिए यह ज़रूरी नहीं है कि वह दुनिया छोड़कर पहाड़ों और जंगलों में जाकर शांति और सुकून पाए। बल्कि, उन्हें इस दुनिया में रहना चाहिए और इसकी तेज़ लहरों को खुद को बहाकर ले जाने नहीं देना चाहिए, ताकि वे इस ज़िंदगी की उथल-पुथल भरी लहरों में डूब न जाएँ।

एक इंसान को अपने आस-पास की चीज़ों के प्रति नेगेटिव नहीं होना चाहिए, और साथ ही उसे मैटेरियलिज़्म को अपनी नज़र को अंधा नहीं करने देना चाहिए, नहीं तो वह अपने स्पिरिचुअल नेचर से दूर हो जाएगा और खुशी का स्वाद चखने और दिव्य रोशनी देखने में असमर्थ हो जाएगा। ज़िंदगी, अपने सार, हिस्सों और लक्ष्यों के साथ, समझने में मुश्किल पहेली है, लेकिन इसे सुलझाना नामुमकिन नहीं है, और अपनी आगे बढ़ने वाली सोच से, हम हर दिन इसके कुछ राज़ सुलझाते हैं।

इस ज़माने में सटीक साइंटिफिक सिद्धांतों पर आधारित डिवाइस ज़रूर शानदार हैं, और साइंस की खोजें हमें ज़िंदगी को बेहतर बनाने के तरीकों के बारे में ज़्यादा साफ़ नज़रिया देती हैं। लेकिन हमारे पास इतने सारे इक्विपमेंट, इन्वेंशन और स्ट्रेटेजी होने के बावजूद, हम अभी भी किस्मत के हाथों की कठपुतली जैसे लगते हैं, और आगे का रास्ता अभी लंबा है। इससे पहले कि हम नेचर के कंट्रोल से आज़ाद हों।

निश्चित रूप से, प्रकृति की दया पर जीना स्वतंत्रता नहीं है। जब हम महसूस करते हैं कि हम बाढ़, तूफान या भूकंप के शिकार हैं, या जब घटनाएँ बिना किसी तार्किक कारण के हमारे प्रियजनों को हमसे छीन लेती हैं, तो हमारा उत्साही मन असहायता की भावना से अभिभूत और जकड़ जाता है। तब हमें एहसास होता है कि हमने कई जीत हासिल नहीं की हैं, और हम प्रतिकूल परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं। जीवन को जैसा हम चाहते हैं वैसा बनाने के हमारे सभी प्रयासों के बावजूद, कुछ परिस्थितियाँ हमेशा इस सांसारिक मंच पर दिखाई देंगी, और घटनाएँ एक शक्तिशाली दिमाग द्वारा निर्देशित होंगी, जिसके बारे में हम बहुत कम जानते हैं, जो हमारी राय और इच्छा से पूरी तरह स्वतंत्र रूप से काम करता है। हम जो सबसे अच्छा कर सकते हैं, वह है काम करना और कुछ सुधार करना।

हम गेहूं उगाते हैं और आटा बनाते हैं, लेकिन पहला बीज किसने बनाया? हम आटे से बनी रोटी खाते हैं, लेकिन हमारे शरीर को इसे पचाने की क्षमता ?किसने दी? और खाने को पोषण में कैसे बदला जाए

ज़िंदगी के हर कोने में एक ज़रूरी भगवान का
हाथ लगता है। हम उसके बिना अपने काम नहीं कर सकते,

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ऑब्जेक्टिव एनालिसिस और सेल्फ-कंट्रोल से सुलझाना कहीं बेहतर है।

इस तरह की अनहेल्दी एलर्जी के गंभीर नतीजे होते हैं; यह दिल को आग की तरह जला देती है और शांति के टिशू को खत्म कर देती है। इसलिए, इससे समझदारी, लॉजिकली और पक्की इच्छाशक्ति के साथ निपटना चाहिए।

***

मैं सबकी सेवा करने के लिए कड़ी मेहनत करता
हूँ, लेकिन जब मैं सोचने के लिए अकेले में जाता हूँ, तो मैं किसी को भी अपने मन को खराब नहीं करने देता। दूसरी बातें इंतज़ार कर सकती हैं, लेकिन भगवान के साथ मेरी रोज़ की मुलाक़ात को नज़रअंदाज़ या अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए।

कोई भी काम करने से पहले, रुकें और ध्यान से उसके नतीजों और अपने मन, शरीर और आत्मा पर उसके असर के बारे में सोचें। मजबूरी में किए गए काम आज़ादी नहीं हैं, क्योंकि तालमेल और तरक्की के नियमों के खिलाफ काम करने से इंसान पर रोक लगेगी। इसके उलट, समझदारी से और अपनी अंतरात्मा के हिसाब से किए गए काम अच्छे होते हैं और आज़ादी लाते हैं।

जब आप कुछ अच्छा करने का फैसला करते हैं, या
कुछ बुरा करने से बचते हैं, और आप उस फैसले पर टिके रहते हैं और उसके अनुसार काम करते हैं, तो जान लें कि आपके हिस्से की आज़ादी बहुत है।

भगवान चाहते हैं कि हमें जो आज़ादी दी गई है, उसका इस्तेमाल करके हम उन्हें खोजें और पाएं, लेकिन वह खुद को हम पर थोपना नहीं चाहते।

भगवान के करीब जाने और उन्हें जानने की इच्छा अपने आप नहीं आती, बल्कि इसे एक्टिवेट और बढ़ावा देना होता है। उस इच्छा के बिना, जीवन का कोई मूल्य या स्वाद नहीं है।

अपनी आध्यात्मिक समझ को अपनी सोच का
मार्गदर्शन करने दें और आप जहाँ भी जाएँगे, सफलता आपके साथ रहेगी।

मैं अपनी आवाज़, अपने हाथ, अपने पैर, अपना दिल, अपना शरीर, अपनी भावनाएँ, अपनी इच्छा और सब कुछ भगवान को समर्पित करता हूँ।

प्रेम वह आध्यात्मिक हथियार है जो सभी
युद्धों को समाप्त कर देता है

इस धरती के पार अनगिनत दुनियाएँ हैं जहाँ हम
उन लोगों से फिर मिलेंगे जिनके बारे में हमने सोचा था कि वे हमें हमेशा के लिए छोड़ गए हैं।

यह दुनियावी ज़िंदगी हमेशा बदलती रहती है,
दुख के बाद दुख आता है, भ्रम पर भ्रम। हमारी चेतना के रेगिस्तान में दिखने वाली यह मृगतृष्णा गायब होनी चाहिए, और हमें चीज़ों के घने पर्दों के नीचे से अपने असली रूप को जगाना होगा।

अपनी उम्मीदें इस ज़िंदगी पर टिकाने की
कोशिश मत करो। तुम्हारी गारंटी क्या है? तुम तभी सुरक्षित हो जब तुम भगवान के ज्ञान में शरण लोगे।

आत्मा का सार मिट्टी के नीचे दबे पुराने सोने जैसा है। जब सोने से मिट्टी हटा दी जाती है और उसे ध्यान के पानी से धोया जाता है, तो वह पूरी पवित्रता और स्पष्टता के साथ फिर से चमक उठता है।

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

{illegible}

[illegible]

है कि दुनिया उसका घर है और इंसानियत उसका परिवार है। उसे एहसास होता है कि इस धरती पर उसके होने का मकसद दूसरों को सुधारने की कोशिश करने से पहले खुद को सुधारना है, क्योंकि जो कोई भी खुद को सुधारता है, वह अपने जीवन के उदाहरण से दूसरों को भी सुधारने में मदद करता है। कामों का दूसरों की आत्मा पर शब्दों से ज़्यादा गहरा असर होता है।

छोटे पड़ाव

:ईमानदारी की चमक

कुछ लोग मुस्कुराकर अपनी परेशानियों से बचने की कोशिश करते हैं, लेकिन इस तरह के बचने के लिए साफ़ ज़मीर चाहिए, जो दिखावे और धोखे से मुक्त हो। जब कोई इंसान खुद के साथ और दूसरों के साथ ईमानदारी से पेश आता है, और नेक और ईमानदारी से काम करता है, तो उसकी आँखें साफ़ हो जाती हैं, और उनसे एक अनोखी चमक निकलती है —ईमानदारी की साफ़ चमक।

:ईमानदारी

कुछ लोग ईमानदारी के नाम पर बहुत कुछ कहते हैं, लेकिन आप हर किसी से हर चीज़ के बारे में बात नहीं कर सकते। जब आप सलाह और गाइडेंस देते हैं, तो कुछ लोग आपकी बातों को गलत समझ लेते हैं और आपकी बातों से कुछ हासिल नहीं करते; यह एक बेकार की कोशिश है और एक ऐसी कोशिश है जिसकी तारीफ नहीं होती। ऐसे मामलों में चुप रहना अच्छा है, लेकिन इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि गलत काम के बारे में चुप रहा जाए।

:आत्म -सद्भाव

में जो अहंकार से भरे होते हैं और जो इस बात में लगे रहते हैं कि उन्हें क्या मिल सकता है, और भगवान और इंसानियत से प्यार करने वालों के साथ तालमेल में रहने में जिनका मकसद उन लोगों की आत्माओं में दिव्य प्रेम देना और जगाना है जो उनके साथ तालमेल में हैं। इन धन्य लोगों का मैग्नेटिज़्म हमें दिव्य मैग्नेटिज़्म के करीब लाता है।

हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि जब हम अपनी ज़रूरतें पूरी करने की कोशिश करते हैं, तो हमें दूसरों को भी उनकी ज़रूरतें पूरी करने में मदद करनी चाहिए और ज़िंदगी में जो अच्छी चीज़ें मिलती हैं, उन्हें कम किस्मत वाले लोगों के साथ शेयर करना चाहिए। आइए याद रखें कि हम दुनिया भर के परिवार का एक ज़रूरी हिस्सा हैं और हम इस बड़े परिवार के बिना नहीं रह सकते।

बढ़ई, इन्वेंटर, किसान और दूसरों के बिना ज़िंदगी कैसी होगी? देने और लेने, और सेवाओं के लेन-देन के ज़रिए, भगवान चाहते हैं कि हम दूसरों के बारे में सोचें और उनसे हमदर्दी रखें। दूसरों के बारे में सोचे बिना सिर्फ़ अपने लिए जीना एक बहुत बड़ी गलती है। जब हम अपनी खुशी के बारे में सोचते हैं, तो हमें दूसरों की खुशी के बारे में भी सोचना चाहिए। दुनिया भर के परिवार की भलाई के लिए हमारे पास जो कुछ भी है, उसे देने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि यह नामुमकिन है। बल्कि, हमें दूसरों से हमदर्दी रखनी चाहिए और उनकी मदद करने और उनका बोझ कम करने के लिए जो कुछ भी हम कर सकते हैं, वह करना चाहिए।

सफलता और आत्मा की संतुष्टि के बीच एक रिश्ता है, उस माहौल के संदर्भ में जिसमें व्यक्ति रहता है

सच्ची सफलता नेकी के उसूलों के हिसाब से चलने
का नतीजा है, और इसमें दूसरों की खुशी और भलाई भी शामिल है, जो पर्सनल संतुष्टि का एक ज़रूरी हिस्सा है। जो कोई भी इस उसूल को अपनी फिजिकल, मेंटल, मोरल और स्पिरिचुअल ज़िंदगी में लागू करता है, उसे सफलता की यह परिभाषा पूरी और बड़ी लगेगी।

लोग ज़िंदगी में अपने लक्ष्यों के हिसाब से सफलता के बारे में अलग-अलग तरह से सोचते हैं। कभी- कभी, कुछ लोग इसे चोरी के बराबर मानते हैं, और कहते हैं, "वह एक सफल चोर है!" इससे पता चलता है कि हर सफलता अच्छी नहीं होती; हमारी सफलता से दूसरों को नुकसान नहीं पहुँचना चाहिए।

सफलता के लिए एक और योग्यता है तालमेल और
अच्छे नतीजे लाना, न सिर्फ़ अपने लिए, बल्कि हमें उन फ़ायदों को दूसरों के साथ भी शेयर करना चाहिए।

फाइनेंशियल सफलता पाने का मतलब सिर्फ़ यह
नहीं है कि हम जिस चीज़ के लायक हैं, उसका मज़ा लें; इसका मतलब यह भी है कि दूसरों को उनके लिए बेहतर ज़िंदगी बनाने में मदद करने की नैतिक ज़िम्मेदारी हो। समझदार कोई भी पैसा कमा सकता है, लेकिन अगर उसके दिल में प्यार है, तो वह उस पैसे का मतलब के लिए इस्तेमाल नहीं कर पाएगा; इसके बजाय, उसके पास जो कुछ भी है, वह दूसरों के साथ बांटेगा।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

हैं , तो हमें भगवान की ओर मुड़ना चाहिए और उनसे मदद मांगनी चाहिए , यह जानते हुए कि जो कोई भी भगवान से प्यार करता है और वह इसे अपने मन और दिल में रखता है , उसकी स्थिति बेहतर होगी , उसकी स्थिति बेहतर के लिए बदल रही है।

जब हम अपनी दिल से की गई प्रार्थनाओं और सच्ची अपीलों से आकाश को हिलाते और मथते हैं , तो हम ईश्वरीय प्रतिक्रिया का सार निकालेंगे जिसमें भोजन, उपचार और खुशी शामिल है।

जो लोग आध्यात्मिक पोषण चाहते हैं , उनके लिए पिछली निराशाएँ और असफलताएँ बेमतलब हैं। उनसे सबक सीखा जा सकता है , और कोई फिर से कोशिश कर सकता है , शुरू से कोशिश दोहरा सकता है। भगवान की मदद से , उन सभी को सफलता ज़रूर मिलेगी जो असफलता से निराश नहीं होते , जिनका इरादा दुखद घटनाओं से कमज़ोर नहीं होता , और जो पक्के विश्वास के साथ मानते हैं कि भगवान उन लोगों का साथ देते हैं जो डटे रहते हैं , जो सही रास्ते पर हैं , और वह उन्हें उम्मीद , ताकत और उम्मीद देते हैं , जब तक कि वे अपने आखिरी लक्ष्य तक नहीं पहुँच जाते और ज़िंदगी का मकसद हासिल नहीं कर लेते।

विचार बिजली की तरह एक शक्ति है , और मनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ यह विचार और सोचने के तरीके पर वापस जाती हैं

बिजली फायदेमंद भी है और नुकसानदायक भी ; जो कोई भी इसका समझदारी से इस्तेमाल करता है , वह इसे अपने काम में लगाता है। नहीं तो , यह उसे करंट मार सकती है। और ऐसा ही सोचा भी। अगर इसे सही रास्ते पर लगाया जाए तो यह अपने मालिक को खुशी देती है , नहीं तो यह उसे परेशानी में डाल देती है।

इंसान की ज़िंदगी समुद्र के पानी की तरह है,
जो सिर्फ़ तब साफ़ और ताज़ा हो जाता है जब आप ऊपरी वायुमंडल में ऊपर जाते हैं। यह एक सुबह के सपने जैसा है, जो उम्र के साथ और भी चमकदार होता जाता है, क्योंकि तब चीज़ें ज़्यादा साफ़ और अलग लगती हैं। यह एक सफ़र की तरह है जिसमें जैसे-जैसे हम दूर जाते हैं, नज़ारा बदलता है। फिर वही नज़ारा जैसे-जैसे हम उसके करीब जाते हैं, बदलता जाता है, और इसी तरह।

जीवन बुद्धिमानों को निराश नहीं करता,
क्योंकि वे इसे कुशलता से जीते हैं और इसका आनंद लेते हैं, बिना इसे अपने ऊपर नियंत्रण करने और अपनी स्वतंत्रता से वंचित किए। उदाहरण के लिए, वे पानी का आनंद लेते हैं, वे इसे पीते हैं और इसमें स्नान करते हैं, लेकिन वे खुद को इसमें डूबने नहीं देते। वे अपनी पसंद के कपड़ों का आनंद लेते हैं, बिना अत्यधिक औपचारिकताओं और सतही मानी जाने वाली औपचारिकताओं का पालन किए, वे पेटूपन को खुद पर हावी हुए बिना खाने का आनंद लेते हैं, क्योंकि अधिक खाने से शरीर कमजोर हो जाता है और यह धारणाओं को खा जाता है और वह इसे पूरी तरह से नष्ट कर देगा। और इसलिए, एक व्यक्ति को जीवन का आनंद लेना चाहिए, लेकिन विसर्जन के माध्यम से इंद्रियों को थकाए बिना।

दूसरों के साथ मिलजुलकर रहने का मतलब यह नहीं
है कि हर बात पर उनसे सहमत हो जाएं, या उनके लिए अपने आदर्शों को छोड़ दें, क्योंकि इस तरह की एक जैसी सोच रखना गलत है और सच्चाई से मेल नहीं खाता। सुधारक और महान लोग अपने आस-पास इतने सारे लोगों से सहमत नहीं थे, फिर भी वे अपने आदर्श पर

मेरी भावनाओं की बोतल ले लो इसे अपनी दया से
भर दो

मेरी खाली आत्मा की टोकरी ले लो , इसे अपनी
बुद्धि के फलों से भर दो

अपने प्यार का पानी मेरी रूह में डालो , मैं
इसे प्यासी रूह के प्यालों में डालूंगा

अहंकार की दीवारें गिरा दो मुझे अपनी पूरी
मौजूदगी में डुबो दो

प्रेम की भोर की किरण

उसे मेरे दिल के दरवाज़ों से झाँकने दो

यह मुझे तुम्हारे प्यार की धूप की याद दिलाता
है

मेरे जीवन के आकाश में फैल रहा है

तुम्हारे प्यार की चमकती हुई रोशनी चमक उठी
है

मुझ पर , और यह प्रबुद्ध था

आपके प्रकाश ने मेरे आध्यात्मिक स्थान को भर
दिया

तुम वो जीवन हो जो मेरे शरीर को बनाए रखता है

और वह मन जो मेरे विचारों को प्रेरित करता है

और वह ज्ञान जो मेरी अज्ञानता को दूर करता है

मैं अपने प्यार की पतली मोमबत्ती जलाता हूँ

सुनहरी किताब पढ़ने के लिए

प्राचीन काल से मेरे भीतर संरक्षित

तुम्हारा प्यार था और अब भी है

शांति की अदृश्य मोमबत्ती

जो अँधेरे को दूर करता है और मुझे आपके संदेश
दिखाता है

ब्लॉग दिल के पन्नों पर है

हे प्रभु , तेरी महिमा प्रकट हो

आपकी बुद्धि का प्रकाश दूर हो

अज्ञान , कलह और ईर्ष्या

पृथ्वी के तटों से हमेशा के लिए

अपनी कमज़ोरी को ताकत में बदलें

और हम कमज़ोर होकर दृढ़ निश्चयी हो गए

हमारे शरीर को ज़रूरी बिजली से चार्ज करें

और मन और आत्मा को अपनी हीलिंग लाइट से भर दें

हमारा हाथ थाम लीजिए ताकि हम आपकी लापरवाही
के पानी में न डूबें , और हमारे अस्तित्व को अपने
प्यार और ज्ञान से भर दीजिए। हमें महसूस होने
दीजिए कि हम आपके बहुत करीब हैं और आपकी दया का
सूरज हम पर लगातार चमकता रहता है।

मैं अपने फुसफुसाते , जीवंत विचारों के फूल
रखता हूँ

स्थिरता की संरचना में

उसकी खामोश खुशबू गाती है

जो भी रास्ते पर आगे बढ़ने का पक्का इरादा कर लेता है, उसे कोई भी चीज़ रोक नहीं सकती, और न ही कोई रुकावट उसे तब तक रोक पाएगी जब तक वह अपने लक्ष्य तक नहीं पहुँच जाता और अपने दिल की इच्छा को हासिल नहीं कर लेता।

आध्यात्मिक मोती और रत्न

जो लोग दूसरों की कमज़ोरियों को दिखाते हैं और उन्हें शर्मिंदा और नाराज़ करते हैं, वे समझदारी और सही फ़ैसले से बहुत दूर हैं। हमें पाप से नफ़रत करनी चाहिए, पापी से नहीं, क्योंकि वह आत्मा में हमारा भाई है, भले ही अज्ञानता का अंधेरा उसे घेरे हुए है। बुराई का मकसद ठीक करना होना चाहिए, न कि घमंड करना और चोट पहुँचाना। हमें अपने पापी भाई के साथ वैसा ही बर्ताव करना चाहिए जैसा हम चाहेंगे कि अगर हम उसकी जगह और स्थिति में होते तो हमारे साथ बर्ताव किया जाए।

जो कोई अपने भाई की गलतियाँ दुनिया में छिपाता है, अल्लाह आख़िरत में उसकी गलतियाँ छिपा देगा

जैसे हम दूसरों को जज करते हैं, वैसे ही स्पिरिचुअल कानून हमें भी उसी तरह जज करता है। हमें दूसरों से बहुत ज़्यादा उम्मीद नहीं करनी चाहिए, और न ही हमें हमेशा किसी से अच्छे नतीजों की उम्मीद करनी चाहिए, भले ही वे अपना बेस्ट कर रहे हों।

इंसान गिर सकता है और ठोकर खा सकता है, लेकिन वह तब तक सुरक्षित रहेगा जब तक वह फिर से अच्छाई और नेकी की सीढ़ी चढ़ने की पूरी कोशिश करता रहेगा।

हर दिन हमें अपने आस-पास मरीज़ का हौसला
बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए, जैसे हम अपनी या अपने परिवार के सदस्यों की मदद करते हैं, वैसे ही हमें शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक रूप से भी।

आज से जो कोई भी भगवान के नियमों के अनुसार
जीने की कोशिश करेगा - पुरानी मतलबी ज़िंदगी के बजाय जो मुश्किल और दुख लाती है - वह पाएगा कि ज़िंदगी में उसका रोल कितना भी छोटा क्यों न हो, वह तब तक एक ज़रूरी रोल बना रहेगा जब तक वह दुनिया के खेल के डायरेक्टर और हमारी सभी किस्मत के मालिक: भगवान के निर्देशों के अनुसार अपना फ़र्ज़ पूरी तरह से निभाता है।

जब हम दूसरों के साथ सच्ची ईमानदारी, सच्चे प्यार और भावनाओं का ध्यान रखते हुए बात करते हैं, तो हम अपनी ज़िंदगी में अच्छे दोस्त बना पाते हैं, बिना किसी अपने फायदे या मतलब के; नहीं तो, हम अपने सच्चे दोस्तों को पहचान नहीं पाएंगे।

पाखंड और दिखावा छोड़ना ज़रूरी है, और इस तरह
से काम करना चाहिए जिससे जानबूझकर दूसरों को नुकसान न पहुंचे।

दोस्तों को गुस्सा नहीं करना चाहिए, उन्हें नीचा नहीं दिखाना चाहिए, या उनसे दुश्मनी नहीं करनी चाहिए, और न ही उन्हें हमारे लिए कोई गलत भावना रखने का मौका देना चाहिए। दोस्तों के साथ बुरा बर्ताव नहीं करना चाहिए, उनका शोषण नहीं करना चाहिए, या बिना माँगी सलाह नहीं देनी चाहिए, जब तक कि उनसे सलाह न माँगी जाए। जब सलाह माँगी जाए, तो उसे बिना किसी डर के, ईमानदारी और प्यार से दिया जाना चाहिए। दोस्त एक-दूसरे की मदद करते हैं, अच्छे और भाईचारे वाली बुराई करके।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

भगवान के साथ हमारा रिश्ता ठंडा या बिना प्यार का नहीं है, जैसा कि एक मालिक और कर्मचारी के बीच होता है। हम उनका परिवार हैं, वह हमेशा हमारी परवाह करते हैं, और वह हमेशा हमारी सुनते हैं। हम उनके होने का एक अहम हिस्सा हैं, और उनके साथ हमारा रिश्ता ज़िंदा और जोशीला है।

हमारे बनाने वाले ने हमें प्यार, समझ, समझ, अच्छा इरादा और रूहानी ताकत का कभी न खत्म होने वाला खज़ाना दिया है, फिर भी हममें से ज़्यादातर लोगों ने इस खज़ाने को बेकार में बर्बाद कर दिया है। भगवान चाहते हैं कि हम एक अच्छे और प्यार करने वाले परिवार की तरह सुरक्षा, शांति और दोस्ताना सहयोग से रहें, लेकिन लालच और मतलबी सोच ने हमारे दिलों में जड़ें जमा ली हैं और हमारे बीच झगड़े पैदा कर दिए हैं।

भगवान चाहते हैं कि हम मालिक बनें, लेकिन हमने गुलाम बनना चुना है

इंसान अपने स्वर्ग के घर से बहुत दूर भटक गया है और उसने भगवान के करीब और भगवान को अपने करीब महसूस करने का अंदरूनी स्वर्ग खो दिया है, और वह अपनी कोशिश के बिना उस स्वर्ग को दोबारा हासिल नहीं कर पाएगा।

भगवान ने हमें अपने रूप में बनाया है, लेकिन यह सच हमारे दिमाग से निकल गया है। हम इस गलतफहमी में पड़ गए हैं कि हमारी किस्मत मुश्किलें हैं और हमारी किस्मत बर्बादी है। हमें समझदारी के खंजर से गलतफहमी का पर्दा फाड़ना होगा ताकि इसके पीछे की चमकदार सच्चाई देख सकें।

?हम कौन हैं और हमारा असली स्वरूप क्या है

[illegible] [illegible] [illegible] [

लोगों को प्रेरित करने वाली इच्छाओं की जाँच करने पर, हम पाते हैं कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति केवल अच्छी, सुखद, सुंदर और सकारात्मक चीजों की इच्छा रखता है, बिना किसी अप्रिय या अवांछनीय चीज़ से निपटने की ज़रा सी भी इच्छा के। लेकिन यह असंभव है।

इस द्वैतवादी संसार में, दर्द के बिना कोई
सुख नहीं है, अंधेरे के बिना कोई प्रकाश नहीं है, बुराई के बिना कोई अच्छाई नहीं है, मृत्यु के बिना कोई जीवन नहीं है। सिक्के के दो पहलू अविभाज्य हैं। इसका मतलब है कि हम अपने भीतर जो कुछ भी चाहते हैं, वह इस दुनिया से प्राप्त नहीं किया जा सकता है।

लोग खोजते हैं—हाँ, वे अपनी पूरी ताकत से
खोजते हैं—लेकिन उन्हें वह नहीं मिलता जो वे खोजते हैं, जिससे निराशा और नाउम्मीदी पैदा होती है। इससे न सिर्फ़ निराशा होती है, बल्कि बहुत ज़्यादा गुस्सा और बहुत ज़्यादा गुस्सा भी आता है, और नतीजतन हिंसा होती है। यह सब इसलिए होता है क्योंकि वे जो खोज रहे हैं उसे सही जगह पर नहीं ढूंढ रहे होते, और नतीजतन, उन्हें वह नहीं मिलता जो उनका दिल चाहता है।

हमारे समय में लोग जीवन के अर्थ और उद्देश्य
के बारे में ज़्यादा नहीं जानते हैं, और इसलिए वे कन्फ्यूज़न और हैरानी से पीड़ित हैं।

इंसान स्वभाव से ही मकसद से चलने वाले जीव
होते हैं। अगर उनकी ज़िंदगी में कोई मकसद नहीं है, और अगर उनका मन, एनर्जी, इच्छा और भावनाएं पॉजिटिव और कंस्ट्रक्टिव तरीके से नहीं चलती हैं, तो वे शराब और ड्रग्स का गलत इस्तेमाल, हिंसा का

सहारा लेने जैसे नुकसान पहुंचाने वाले रास्तों पर चले जाएंगे। ज़िंदगी का आखिरी मकसद भगवान को जानना है और यह हर इंसान की ज़िम्मेदारी है कि वह सही कामों, सही नज़रिए, पॉजिटिव सोच और अपनी भावनाओं को फायदेमंद तरीके से इस्तेमाल करके अपने रोल और बाहरी कामों में तालमेल बिठाए।

हमारे स्वभाव के ये दो पहलू—आंतरिक या आध्यात्मिक पहलू और बाहरी पहलू—अगर सही ढंग से समझा जाए तो एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं। बल्कि, वे एक-दूसरे को सहारा देते हैं और हमारी शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक क्षमताओं और संभावनाओं को विकसित करने और बढ़ाने में हमारी मदद करते हैं।

लोग एक बड़े खालीपन में जीते हैं, जिसमें न तो दिमागी या मन से कोई स्टिम्युलेशन होता है। वे मकसद की कमी और ऐसी किसी भी चीज़ की कमी के कारण बोर महसूस करते हैं जो उनकी ज़िंदगी को वैल्यू और मतलब दे सके। आम इंसान शायद ऐसे काम कर सकता है और व्यवहार कर सकता है जैसे कि वह साइकोलॉजिकली और ?मेंटली ठीक हो, लेकिन क्या वह खुश है

ज़िंदगी का पहला मकसद यह जानना है कि हम कौन
हैं और हमारा असली रूप क्या है। अगर हम ज़िंदगी की गहरी बातों पर उतना ध्यान दें जितना वे लायक हैं, तो हमें ज़रूर खुशी महसूस होगी, क्योंकि इंसान की खुशी अपने रूहानी रूप से जुड़ने से जुड़ी है, जिसके बिना किसी का कोई वजूद या अस्तित्व नहीं है।

फेलियर या बीमारी का डर लगातार इसके बारे में
स ोचने से बढ़ता है, ज ब तक कि फेलियर का विचार कॉन्शस माइंड से सबकॉन्शस में रिसकर आखिरकार

हायर कॉन्शसनेस तक नहीं पहुँच जाता। फिर, सबकॉन्शस और हायर कॉन्शसनेस में जमा हुआ डर बढ़ने लगता है और तब तक बढ़ता है जब तक कि यह कॉन्शस माइंड को डर की जंगली घास से भर नहीं देता, जो उतनी आसानी से खत्म नहीं होतीं जितनी आसानी से शुरुआती सोच के उगने पर खत्म होती हैं। ये नुकसानदायक जंगली घास आखिरकार ज़हरीले और जानलेवा फल देती हैं। अच्छी बात यह है कि हिम्मत पर मज़बूती से ध्यान देकर और भगवान पर पूरा विश्वास रखकर इसकी ज़ड़ों को अंदर से खत्म किया जा सकता है और यह एहसास दिलाया जा सकता है कि जो लोग अपनी मदद करना चाहते हैं, वे उनकी मदद कर सकते हैं और उन्हें नुकसान से बचा सकते हैं।

एक बार की बात है, एक छोटा सा बुलबुला समुद्र की सतह पर तैर रहा था, तूफ़ानों और बिजली से सावधान, जब उसने एक आवाज़ सुनी जो उससे फुसफुसा रही थी: "जीवन के छोटे बुलबुले, तुम्हें क्या हुआ "?है

क्या तुम नहीं जानते कि तुम जीवन के सागर का हिस्सा हो? छोटे बुलबुले ने चारों ओर देखा और इस बात को महसूस किया

इंसानी चेतना एक छोटे बुलबुले की तरह तैरती है, कॉस्मिक चेतना के समुद्र की सतह पर, इसे एक टेम्पररी बुलबुला समझकर, बीमारी, गरीबी और मौत के डर से कांपते हुए। ऐ बुलबुले, क्या तुम समुद्र से डरते हो? अपने आस-पास देखो, ध्यान से देखो। अपने आस-पास से अपना नज़रिया बदलकर भगवान के अनंत दायरे में जाओ। और गहराई में जाओ, अपनी समझ बढ़ाओ, ताकि तुम जान सको और पक्का हो सको कि तुम उसके विशाल समुद्र के साथ एक हो, और भगवान तुम्हारे

साथ है। वह तुम्हारी रक्षा करता है, वह तुम्हें सहारा देता है, अभी और हमेशा।

जाल और फंदों से बचना

जब भी आपके दिल में कोई बहुत ज़्यादा इच्छा
हो जो आपको उसे पूरा करने के लिए उकसाए, तो समझदारी से काम लें और खुद से पूछें, "क्या यह एक अच्छी इच्छा है जिसे पूरा किया जा सकता है, या एक बुरी इच्छा है जिसका सम्मान नहीं किया जाना चाहिए?" बुरी चीज़ें हमें झूठी उम्मीदें और झूठी खुशी देकर हमारी बुरी आदतों को बढ़ावा देती हैं। ऐसे मामलों में, सच्चाई को सामने लाने के लिए समझदारी की शक्ति का इस्तेमाल करना चाहिए। बुरी आदतें आखिर में दुख की ओर ले जाती हैं। जब उनका असली रूप सामने आता है, तो वे किसी व्यक्ति को दुख और दुख के जाल में फंसाने में कमज़ोर हो जाती हैं।

प्रतिबिंब और कहानियाँ

जीवन और मृत्यु में, दुख और विपत्ति में, हे प्रभु, आप पर मेरा विश्वास मजबूत और अटूट, दृढ़ और अडिग रहता है

मेरी चाहत और प्रार्थना की हर सांस मेरी
आत्मा में दरवाज़े और खिड़कियाँ खोलती है जिनसे मैं भगवान के आनंद तक पहुँचता हूँ।

जैसे सूरज सबसे ज़्यादा भीड़ वाली जगहों पर
च मकता है, व ैसे ही मैं अपने जीवन के सभी हिस्सों और रोज़ाना के कामों में भगवान के प्यार की किरणें देखूंगा।

हे प्रभु , मुझे आशीर्वाद दो , ताकि मैं अपनी
आत्मा को सुबह के साथ जगा सकूँ और उसे तुम्हारी
धन्य दहलीज़ तक ला सकूँ।

कस्तूरी मृग की कहानी

कस्तूरी एक कीमती चीज़ है जिसमें तेज़ खुशबू
होती है , यह हिमालय के ऊंचे इलाकों में रहने वाले
कस्तूरी मृग की नाभि में पाई जाती है।

जब हिरण एक खास उम्र का हो जाता है , तो उसकी
नाभि से चुपके से मनमोहक कस्तूरी रिसने लगती है ,
और हिरण उस मनमोहक खुशबू से उत्तेजित हो जाता है
और नाचने लगता है और उस अच्छी खुशबू के सोर्स को
खोजने लगता है।

यह एक जगह से दूसरी जगह घूमता है , चट्टानों के
बीच और पेड़ों के नीचे सूंघता है , हर जगह उस
रोमांचक खुशबू के सोर्स को ढूंढता है।

आखिर में , जब उसके पास शब्द नहीं होते और वह
जो चाहत और जुनून से ढूंढ रहा होता है , उसे वह
नहीं मिल पाता , तो वह और ज़्यादा गुस्सा और बेचैन
हो जाता है।

कस्तूरी के सोर्स तक पहुंचने की आखिरी कोशिश
में , यह ऊंची चट्टानों से गहरी घाटी में कूद जाता
है ताकि अपनी किस्मत का सामना कर सके और मौत का
सामना कर सके , जिसके बाद शिकारी इसे पकड़ पाते
हैं और इससे कस्तूरी की थैली या ग्लैंड निकाल
पाते हैं।

इस संबंध में एक प्रबुद्ध कवि ने कुछ इस
:प्रकार कहा

!हे कस्तूरी मृग , मूर्ख

[illegible]

[illegible]

[illegible]

बटन की कहानी

एक बार एक आदमी मेरे पास आया और उसने कहा कि :उसे दिल की पुरानी बीमारी है , और उसने कहा

मैंने बहुत कोशिश की , लेकिन मैं दिल के दर्द " "से छुटकारा नहीं पा सका

शांति से सोचने के बाद , मैंने उससे कैंची लाने को कहा। उसने कांपते हुए मेरी तरफ देखा और :कहा

"?क्या आप मेरा दिल चीरना चाहते हैं , सर"

मैंने हंसते हुए जवाब दिया , "मैं डॉक्टर नहीं हूं। क्या आपने कभी किसी को सर्जरी के लिए कैंची "?का इस्तेमाल करते सुना है

आखिर में , वह बिना मन के कैंची ले आया , तो मैंने उसके कोट का एक बटन काट दिया और उससे कहा कि उसकी जगह दूसरा बटन न लगाए , और उस जगह पर हाथ न लगाए जहाँ बटन नहीं था। मैंने उससे यह भी कहा कि वह दो हफ़्ते बाद मेरे पास आए , और मुझे उम्मीद थी कि वह उस दौरान ठीक हो जाएगा।

वह आदमी हँसा और बोला , "मैं वही करूँगा जो आपने कहा क्योंकि मुझे आप पर भरोसा है , लेकिन मुझे लगता है कि यह सबसे अजीब दवा है जो मुझे कभी "!दी गई है

दो हफ़्ते बाद वह दौड़ता हुआ मेरे पास आया और :हैरान होकर बोला

स्पेशलिस्ट ने मुझे भरोसा दिलाया कि मैं दिल " की बीमारी से ठीक हो गया हूँ। तो , भगवान के लिए ,

मुश्किल या बुरे हालात के बावजूद पक्के इरादे के साथ डटे रहते हैं।

दुनिया हमें चाहे कुछ भी दे, वह हमारे दिल की चाहत को पूरा नहीं कर सकती, जो दुनिया के खज़ानों और दौलत से ज़्यादा मज़बूत, ज़्यादा ज़रूरी और ज़्यादा कीमती चीज़ चाहता है।

जब कोई इंसान मरता है—आप लंबे समय तक जिएं— दुनिया की कोई भी ताकत उनके लिए कुछ नहीं कर सकती। इस दुनिया से जाने के बाद हमारी मदद कौन कर सकता है? भगवान। इसलिए, हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि यह दुनिया हमारे स्वर्ग के घर की यात्रा में बस एक अस्थायी पड़ाव है, जहाँ हम सबसे दयालु भगवान की मौजूदगी में हमेशा रहेंगे।

बहुत ज़्यादा पैसा सेहत, शांति और असर की गारंटी नहीं देता, लेकिन शांति और असर पाने से आध्यात्मिक और भौतिक, दोनों लेवल पर संतुलित सफलता मिलेगी।

ज़्यादातर लोग सिर्फ़ दुनियावी कामयाबी
पाने के लिए अपनी मेंटल काबिलियत बढ़ाते हैं। लेकिन जब कोई इंसान खुद का मालिक बन जाता है और अपनी साइकोलॉजिकल ताकतों को मैनेज करता है और भगवान की योजना के हिसाब से काम करता है, तो उसकी ज़िंदगी खुशनुमा हो जाएगी, और वह इस धरती पर रहते हुए रूह का अमृत चखेगा। वह अब आदतों और ख्वाहिशों का कैदी नहीं रहेगा, बल्कि उसकी सोच भगवान की मौजूदगी के दिल में बदल जाएगी, और वह वहाँ रहकर नए सुखों का मज़ा लेगा जिनका कोई ज़िक्र नहीं है।

शरीर सबसे बड़ी फार्मेसी है

मेडिकल रिसर्चर्स ने पता लगाया है कि जब हम
बहुत ज़्यादा खुशी महसूस करते हैं, तो शरीर एंटीडिप्रेसेंट और दूसरी स्ट्रेस कम करने वाली चीज़ें बनाता है जो डॉक्टरों द्वारा बताई गई चीज़ों जितनी ही असरदार और असरदार होती हैं। शरीर धरती पर सबसे बड़ी फार्मेसी है, जो सही समय पर सही चीज़ बनाने में काबिल है, जब हम उस स्पिरिचुअल बैलेंस के साथ तालमेल में होते हैं जो भगवान ने हमारे अंदर रखा है।

हर स्ट्रेस नुकसानदायक नहीं होता; स्ट्रेस हमारे शरीर में बहने वाली ज़रूरी एनर्जी को जगाता है और एक्टिविटी और मूवमेंट को बढ़ाता है। स्टडीज़ से पता चला है कि ठीक-ठाक मात्रा में स्ट्रेस फायदेमंद होता है।

लेकिन समस्या तब होती है जब तनाव एक स्वस्थ
स्तर से अधिक हो जाता है

हममें से हर किसी की स्ट्रेस की एक पर्सनल लिमिट होती है, और जब वह लिमिट पार हो जाती है, तो हम जितना होना चाहिए उससे ज़्यादा स्ट्रेस में आ जाते हैं, और हमें इसका पता तब तक नहीं चलता जब तक शरीर, इमोशन और मन में प्रॉब्लम न दिखने लगें।

भगवान के साथ ज़िंदगी में खुशी और आनंद है,
जबकि भगवान के बिना चिंता, उथल-पुथल, मुश्किल और यहाँ तक कि मुसीबत भी है। तो हम मुसीबतों और दुखों से भरी ज़िंदगी में शांति और सुकून कैसे पा सकते हैं, और इस धरती पर कुछ खुशी कैसे ला सकते ?हैं

[illegible] [illegible] [illegible] [

है ; अगर हम इसका इस्तेमाल नहीं करते हैं, तो हम ज़िंदगी का एक ज़रूरी हिस्सा खो देते हैं।

इंसान इमोशंस और फीलिंग्स वाली आत्मा है, और उनके पास एक शरीर है जिसे वे कपड़े या बाहरी कोट की तरह पहनते हैं। लेकिन जब तक हम सिर्फ़ शरीर और इमोशंस के लेवल पर जीते रहेंगे, हम स्ट्रेस और टेंशन के नेगेटिव असर में आ जाएंगे।

जब हम अपने असल स्वभाव, यानी आत्मा के साथ तालमेल बिठाते हैं, तो आत्मा की खुशी दिल में बहती है और प्यार में बदल जाती है। इस प्यार को महसूस करना, आत्मा की शांति और सुकून से जुड़ना, और इसके तालमेल वाले असर में काम करना और बातचीत करना, तनाव और उलझनों से भरी दुनिया में नैचुरली जीने का सबसे सही तरीका है। इस खुशी के साथ तालमेल बिठाना ही ज़िंदगी की मुश्किलों का हल है।

नोट : इस बात के बारे में : "शरीर एक एंटीडिप्रेसेंट और दूसरी चीज़ें बनाता है जो स्ट्रेस और टेंशन कम करती हैं, जो डॉक्टरों द्वारा बताई गई चीज़ों से कम असरदार और असरदार नहीं होतीं," यह सलाह मेडिकल सलाह और प्रिस्क्रिप्शन को छोड़ने की नहीं है, इसलिए इसे साफ़ करने की ज़रूरत है।

चुंबकीय समीकरण

एक मज़बूत इंसान और बुरी आदतें वाला इंसान +
एक दयालु लेकिन कमज़ोर इरादों वाला इंसान = बुरा मैग्नेटिक असर दयालुता पर हावी हो जाता है

बुरी आदतों वाला कमज़ोर इरादों वाला इंसान +
अच्छी आदतों वाला मज़बूत इरादों वाला इंसान =

अच्छा मैग्नेटिज़्म बुरे इंसान पर हावी हो जाता है

कमज़ोर आध्यात्मिक चुंबकत्व + बुरा बायोमैग्नेटिज़्म = मज़बूत बुरा चुंबकत्व

मज़बूत नैतिक ताकत + कमज़ोर नैतिक ताकत = ज़्यादा नैतिक ताकत

एक व्यक्ति जो गुस्सैल और हिंसक है + एक व्यक्ति जो सज्जन और दयालु है = गुस्से का आकर्षण सज्जनता पर हावी हो जाता है

मज़बूत , संतुलित और शांत स्वभाव + कभी-कभी नाराज़गी की ओर झुकाव वाला स्वभाव = शांति का आकर्षण बना रहता है

पुरानी जड़ जमाई हुई विफलता + कम जड़ जमाई हुई विफलता = मजबूत विफलता चुंबकत्व

अच्छी पॉज़िटिव सफलता + कम पॉज़िटिव सफलता = बेहतर सफलता

स्ट्रॉन्ग फेलियर वाइब्रेशन + स्ट्रॉन्ग सक्सेस वाइब्रेशन = या तो स्ट्रॉन्ग फेलियर मैग्नेटिज्म या स्ट्रॉन्ग सक्सेस मैग्नेटिज्म , यह माहौल और हालात पर निर्भर करता है।

एक मज़बूत , ठीक दिमाग + पूरी तरह से अनजान = या तो होशियारी और हुनर या अनजान और बेवकूफ़ी

शानदार आध्यात्मिक शक्ति + शानदार व्यावहारिक शक्ति = आध्यात्मिक चुंबकत्व - सचमुच शानदार व्यावहारिक शक्ति

अगर लोग अपने आस-पास ईथर में ग्रहों की भीड़ देख पाते , तो शायद कुछ लोग अपने गुज़रे हुए

[illegible] [illegible] [illegible] [

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

दिल से निकले कितने अच्छे शब्दों ने कितने
दुख दूर किए हैं और कितनी समझदारी भरी आवाज़ों ने
अंधेरे रास्तों को खुशी और शांति के दीयों से
!रोशन किया है

* * *

हम हर अनुभव से गुज़रते हुए आगे बढ़ते हैं, जब
तक हमें एहसास होता है कि हम उनसे कीमती सबक सीख
सकते हैं। हमारे द्वारा अनुभव किए जाने वाले हर
दर्द और तकलीफ़ का मतलब और मकसद होता है।

* * *

एक्सपेरिमेंट की कठोरता के बावजूद, वे आग की
तरह हैं जो आयरन ओर को पिघलाकर उसे सुंदर, टिकाऊ
और कई तरह से इस्तेमाल होने वाले स्टील में बदल
देती है।

* * *

मेरी ज़िंदगी की सभी शानदार कामयाबियाँ
भगवान के साथ तालमेल वाले मन की ताकत से मिली
हैं। जब दिव्य जनरेटर चल रहा होता है, तो मेरी हर
इच्छा बिना किसी अपवाद के पूरी होती है, पहले एक
अदृश्य, अलौकिक डिज़ाइन के रूप में आकार लेती है
और फिर ज़बरदस्त ताकत के साथ असलियत में प्रकट
होती है।

* * *

जब मन भगवान से एक तड़पती आत्मा की गहराई से
दिल से, जोश से फुसफुसाता है, तो आत्मा की पुकार
दुनिया के दिल को छू जाएगी, और जवाब आएगा, जो अपने
साथ बहुत खुशी लाएगा। यह दिमागी फुसफुसाहट
इच्छाशक्ति को तब तक बढ़ाती है जब तक उसमें
मनचाहा लक्ष्य पाने के लिए ज़रूरी ताकत न आ जाए।

* * *

जब किसी इंसान का मन और इच्छा भगवान के साथ
तालमेल में होते हैं, तो उनमें अनलिमिटेड पावर आ

जाती है, इसलिए किसी चीज़ के बारे में सिर्फ़ सोचना ही उसे पाने के लिए काफ़ी होता है, क्योंकि भगवान का नियम उन लोगों के पक्ष में काम करता है जो भगवान की सबसे बड़ी इच्छा के साथ तालमेल में होते हैं।

* * *

एक इंसान को भगवान की दी हुई सारी दिमागी ताकत कुछ पल की चीज़ों के पीछे नहीं लगानी चाहिए, नहीं तो वह चीज़ों की भूलभुलैया में खो जाएगा और अपने लिए बेवजह की रुकावटें और बंधन बना लेगा। इसके बजाय, उसे अपनी दिमागी ताकत का इस्तेमाल ज़िंदगी की ज़रूरतें पूरी करने में करना चाहिए और सही और गलत, और क्या नुकसानदायक है और क्या फायदेमंद है, इसके बीच फर्क करने के लिए अपनी नैतिक ताकतों को बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए।

* * *

सच्चाई राय और थ्योरी से परे है, और जो लोग यह तरीका अपनाते हैं, वे अपने ही नतीजों से बंध जाते हैं।

* * *

हे प्रभु, शांति के दरवाज़े खोलो और मेरे रूहानी ख्यालों की पवित्र जगह को बुरी फुसफुसाहटों के हमलों से बचाओ और मेरे दिल के बगीचे में मेरी चाहतों के गुलाब खिलने दो, जब मैं तुम्हारे आने की सुबह का इंतज़ार कर रहा हूँ।

* * *

थ्योरी के ज्ञान से भगवान का ज्ञान नहीं मिल सकता, और यह सलाह दी जाती है कि अपना कीमती समय उन थ्योरी पर खर्च न करें जिन्हें असलियत में लागू नहीं किया जा सकता, नहीं तो आप खुद को घने दिमागी जंगल के बीच पाएंगे और थ्योरी के दायरे से आगे नहीं बढ़ पाएंगे।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

हे प्रभु, मुझे हमेशा अपनी इच्छा शक्ति का इस्तेमाल करके अच्छे और लाभदायक काम करने में मदद करें।
मुझे आपकी इच्छा के अनुसार चलने में मदद करें ताकि मेरे सभी विचार आपके उद्देश्यों के अनुसार हों और आपकी इच्छा के अनुरूप हों।
उन्होंने मेरे अंदर छिपी हुई, पवित्र शक्ति
को जगाने में मेरी मदद की ताकि मैं सभी मुश्किलों और मुश्किलों से पार पा सकूँ।
* * *

उस साहसी और विनम्र आध्यात्मिक व्यक्तित्व
को जागो – जो शेरों की ताकत और कबूतरों की कोमलता को मिलाता है
* * *

मैं कड़वी, झूठी बुराई से परेशान नहीं
होऊंगा, न ही बहुत ज़्यादा तारीफ़ और चापलूसी से। मेरी बस यही इच्छा है कि हे प्रभु, मैं आपकी इच्छा पूरी करूं और आपकी कृपा पाऊं।
* * *

आप सोच भी नहीं सकते कि जब आप भगवान की
मौजूदगी महसूस करेंगे तो आपको कितनी ज़्यादा खुशी मिलेगी। तब आपकी आत्मा भगवान के बेइंतहा प्यार से भर जाएगी। यह एक ऐसा प्यार है जो किसी भी इंसानी प्यार से लाखों गुना बढ़कर है—एक ऐसा प्यार जो आपकी सभी इच्छाओं को पूरा करता है और आपके दिल को खुशी और संतोष से भर देता है।
* * *

अंदर ध्यान लगाकर, आप सीधे अपने अंदर और अपने आस-पास आध्यात्मिक खुशी महसूस कर सकते हैं। अगर आप इस जागरूकता को बढ़ाते हैं, तो आपकी पर्सनैलिटी अच्छे से बढ़ेगी, और आप लोगों और

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

खुशी का सबसे बड़ा दुश्मन है लग्ज़री चीज़ें खरीदने के लिए पैसे उधार लेना। लोग गलती से मानते हैं कि जब तक वे कोई खास चीज़ नहीं खरीद लेते, तब तक वे खुश नहीं रह सकते। लेकिन उस चीज़ को पाने के बाद भी, उन्हें सच्ची खुशी नहीं मिलेगी, भले ही उससे कुछ समय की खुशी मिले। दुनियावी खुशी के उस मृगतृष्णा के पीछे भागने का क्या मतलब है जो सिर्फ़ टूटने का वादा करती है? लोगों को सादगी से जीना चाहिए, बिना उन ढेरों चीज़ों की ज़रूरत के जिन पर लगातार ध्यान देने की ज़रूरत होती है।
* * *

मेरा स्वर्ग मेरे अंदर है। जब मैं भगवान का आशीर्वाद लेता हूँ, तो मैं उनका शुक्रिया अदा करता हूँ, और मेरे अंदर की खुशी बढ़ती है। उस अंदर की खुशी के बिना, दुनियावी खुशियाँ भी नरक बन जाती हैं। मुझे एहसास हुआ है कि उस अंदर की खुशी के बिना, मुझ पर डाली गई ज़िम्मेदारियों का बोझ मुझसे मेरी शांति छीन लेता और मुझे मेरी खुशी से दूर कर देता।
* * *

अगर दौलत के साथ बीमारी और परेशानियां हों,
तो इसके कई नतीजे होंगे। साफ़-सफ़ाई और हेल्थकेयर पश्चिम की ताकतों में से हैं। नुकसान पहुंचाने वाले कीड़े और जानलेवा जर्म्स को डेवलप्ड देशों में अच्छे से कंट्रोल किया जाता है, जबकि दूसरों में ये बहुत ज़्यादा होते हैं। लेकिन इन कीड़ों को खत्म करना ही कामयाबी की सबसे बड़ी बात नहीं है, क्योंकि डेवलप्ड देशों में दूसरी तरह की परेशानियां भी होती हैं, जैसे कि बिल भरना मुश्किल होना और इंस्टॉलमेंट में खरीदने के सिस्टम की वजह से होने वाले पैसे की

तंगी—ऐसी परेशानियां जो नींद खराब करती हैं और मन की शांति को कमज़ोर करती हैं।

* * *

हम उसी चेतना का अभिन्न अंग हैं जिससे यह महान ब्रह्मांड निकला है।

* * *

क्या आपने कभी भेड़ों का झुंड देखा है? अगर उनमें से कोई एक कूदता है, तो बाकी झुंड बिना किसी हिचकिचाहट के उसकी नकल करते हैं। ज़्यादातर लोग ऐसे ही होते हैं। कोई कोई आइडिया लेकर आता है या कोई नया ट्रेंड शुरू करता है, और दूसरे लोग तुरंत उसकी नकल करने लगते हैं। यह पैटर्न पीढ़ियों से चला आ रहा है। हर देश के अपने रीति-रिवाज और परंपराएं होती हैं, और हम यह दावा नहीं कर सकते कि वे सभी सही या सही हैं। लेकिन कौन जानता है? शायद उनमें से कुछ रीति-रिवाज और परंपराएं बेमतलब और बेकार हों।

* * *

जब विचारों का तूफ़ान शांत हो जाता है, तो हम शांति के राज्य में प्रवेश करते हैं और दिव्य उपस्थिति को छूते हैं।

* * *

भगवान के बारे में सोचें, या किसी खूबसूरत नज़ारे के बारे में जो शांति देता है, या किसी खुशी और आनंद का अनुभव। पॉजिटिव, शांत दिमागी एक्टिविटी स्फूर्तिदायक और तरोताज़ा करने वाली होती है।

* * *

हम एक उलझी हुई और अशांत दुनिया में रहते हैं। आपको लग सकता है कि पैसा खुशी का मतलब है, लेकिन जब आप इसे हासिल करते हैं, तो आप पाते हैं कि आप अभी भी दुखी हैं। आप धन कमा सकते हैं और—

भगवान न करे—अपनी सेहत खो सकते हैं या आपके पास अच्छी सेहत हो सकती है और आप अपना पैसा खो सकते हैं या आपके पास धन और सेहत दोनों हो सकते हैं लेकिन दूसरों के साथ कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, आप दूसरों पर दया दिखाते हैं और बदले में आपको नाराज़गी और नफ़रत मिलती है। भगवान के बिना, इस जीवन में कुछ भी आपको सच में संतुष्ट नहीं कर सकता।
* * *

धरती उन लोगों के लिए टॉर्चर चैंबर बन जाती
है जो भगवान की योजना से अनजान रहते हैं। लेकिन जब आप ज़िंदगी के अनुभवों को अपना टीचर मानते हैं और उनसे इस दुनिया का असली रूप और कॉस्मिक ड्रामा में अपनी भूमिका सीखते हैं, तो वे अनुभव हमेशा रहने वाले संतोष और खुशी के रास्ते पर कीमती रोशनी बन जाते हैं।
* * *

वहाँ, बिना अंधेरे वाले अंधेरे, बिना आवाज़ वाली शांति और बिना बने शून्य के पार, वह शाश्वत सार है, जो अस्तित्व की शुरुआत है और सभी शक्तियों और प्राणियों का स्रोत है, चाहे वे दिखाई दें या न दें।
* * *

भगवान ने यह धरती हमारे लिए सिर्फ़ खाने,
सोने और मरने के लिए नहीं बनाई, बल्कि इसलिए बनाई ताकि हम उनकी मर्ज़ी जान सकें और अपने होने का मकसद समझ सकें। कुछ समझदार लोगों ने दुनिया के प्लान का मतलब समझ लिया है, लेकिन ज़्यादातर लोग अंधे हैं और उस मकसद से अनजान हैं।
* * *

पैसा कभी भी मेरी ज़िंदगी का मकसद नहीं था; मेरा मकसद इंसानियत में अपने भाई-बहनों की सेवा

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

ज़िंदगी में अपने एम्बिशन के आधार पर लोगों की सफलता के बारे में अलग-अलग सोच और थ्योरी होती हैं। यह सुनना आम बात है कि कुछ लोग सफलता की तुलना चोरी से करते हैं, और कहते हैं, "वह एक सफल चोर था!" इससे यह पता चलता है कि सफलता अपने सभी रूपों और तरहों में अच्छी होती है और उसे पाने की कोशिश की जाती है। हालांकि, हमारी सफलता से दूसरों को नुकसान नहीं होना चाहिए।

* * *

सफलता का एक और क्राइटेरिया भी है: जब हम अपने लिए अच्छे और फायदेमंद नतीजे ला पाते हैं, तो हमें अपनी सफलता में दूसरों को भी शामिल करना चाहिए और उनके साथ इसका फल बांटना चाहिए।

* * *

सफलता का मतलब है किसी व्यक्ति का अपने माहौल में संतोष और संतुष्टि। सच्ची सफलता नेकी के सिद्धांतों पर आधारित कामों का नतीजा है, और इसमें दूसरों की खुशी और भलाई शामिल है, जो किसी की अपनी खुशी का एक ज़रूरी हिस्सा है। अगर हम इस सिद्धांत को अपनी भौतिक, बौद्धिक, नैतिक और आध्यात्मिक ज़िंदगी पर लागू करते हैं, तो हमारे पास सफलता की एक पूरी और बड़ी परिभाषा होगी।

* * *

इस छोटी सी दुनिया में, हम लंबाई, चौड़ाई और डेंसिटी महसूस करते हैं, लेकिन एक और लेवल है जहाँ डाइमेंशन नहीं होते; सब कुछ साफ़ और ट्रांसपेरेंट है—सब कुछ चेतना और समझ है। स्वाद का एहसास समझ है, और सूंघने का एहसास भी। हमारी भावनाएँ, विचार और शरीर चेतना की अवस्थाएँ हैं। जैसे हम सपनों में देख, सुन, सूंघ, चख और छू सकते हैं, वैसे ही, उस ऊँचे लेवल पर, हम इन सभी एहसासों को शुद्ध चेतना के ज़रिए महसूस करते हैं।

* * *

हे प्रभु , हमें अपने पास होने का एहसास कराकर खुश करें , हमें इच्छाओं की बेड़ियों से आज़ाद करें , और हमें अंदर की ऐसी खुशी दें जिस पर ज़िंदगी के अनुभवों और बदलती घटनाओं का असर न हो।

* * *

जब हमारा मन ऊँची सोच के साथ तालमेल में होता है , तो हमारे अंदर आध्यात्मिक चेतना जागती है और हम दिव्य ज्ञान और प्रेम के अद्भुत चमत्कारों का अनुभव करते हैं।

* * *

अगर हम भगवान से पूरी तरह प्यार करते हैं और अपने पूरे दिल और सोच से उनकी ओर मुड़ते हैं , तो हम उनके करीब महसूस करेंगे और पाएंगे कि वे ज़िंदगी में सुरक्षा का सबसे बड़ा ठिकाना हैं।

* * *

खाली और सूनी जगह में , एक कॉस्मिक कनेक्शन और हमेशा रहने वाला जीवन है जो हमें यूनिवर्स की सभी जीवित और बेजान चीज़ों से जोड़ता है। महान जीवन की एक लहर हर चीज़ में बहती है जो मौजूद है।

* * *

हमेशा रहना ही हमारा असली घर और हमेशा रहने की जगह है , और इन शरीरों में हमारा होना कुछ समय के लिए है , जैसे रेगिस्तान में चलते हुए कारवां के लिए थोड़ी देर का आराम।

* * *

जब हम खुद को आत्मा की क्रिएटिव शक्तियों के साथ जोड़ते हैं , तो हम उस यूनिवर्सल और अनंत मन से जुड़ जाते हैं जो हमें रास्ता दिखा सकता है और हमारी समस्याओं को हल कर सकता है। क्रिएटिव शक्ति हमारे होने के सबसे बड़े सोर्स से बिना रुके हम

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

आदतों में बदल न जाएं। ऐसा तब होता है जब सही दिशा में जाने वाली लाइफ़ फ़ोर्स ब्रेन सेल्स के अजीब नेचर को बदलने का काम करती है, ताकि वे सेल्स उन सभी चीज़ों से भर जाएं जो अच्छी, अच्छी और सुंदर हैं।

* * *

समझ अंदर की आँख है, आत्मा की नज़र है, और दिल का टेलिस्कोप है। यह मन की शांति और ज़मीर की पवित्रता के बीच बैलेंस है।

* * *

हर दिन हम अलग -अलग नज़ारे देखते हैं, और हर दिन सीखने के लिए एक नया सबक लेकर आता है। उम्मीद है कि इंसान अपने होने के असली मकसद पर ध्यान देकर सबक सीखेगा: अपने होने के सोर्स और अपनी ज़िंदगी की बुनियाद को पहचानना।

* * *

आइए हम बीते हुए दुखों को भूलने की कोशिश करें और उन पर ध्यान न देने का संकल्प लें। पक्के इरादे और मज़बूत इच्छाशक्ति के साथ, आइए हम अपनी ज़िंदगी को नया करें, अपनी सफलताओं को बढ़ाएं, और अपने अंदर अच्छी आदतें और अच्छे गुण बढ़ाएं।

* * *

जो कोई भी दूसरों की कमज़ोरी दिखाता है और उन्हें शर्मिंदा और नाराज़ करता है, वह समझदारी और सही फ़ैसले से बहुत दूर है।

* * *

हर समय और जगह के लिए कहावतें

जो लोग भगवान के साथ एक हो जाते हैं, वे बहुत सुंदर सुंदरता देखते हैं और बहुत ज़्यादा मिठास का स्वाद लेते हैं, जिसे किसी और तरीके से महसूस नहीं किया जा सकता।

अपनी चेतना को अच्छे, पॉजिटिव विचारों से भरना शुरू करूँगा।

मैं अपनी चेतना के प्लेन में ऊपर-नीचे, उत्तर-दाएँ, अंदर-बाहर और हर जगह उड़ता और उड़ता हूँ, ताकि यह पा सकूँ कि अंतरिक्ष के हर कोने में मैं ईश्वर की मौजूदगी में था और अब भी हूँ।

हर पल को अनंत परम के साथ अपने रिश्ते की जागरूकता में जिएं। आपकी चेतना का कोई अंत नहीं है, और सभी चीजें आपके अस्तित्व के आकाश में तारों की तरह टिमटिमाती और चमकती हैं।

वैराग्य, या अनासक्ति, वह समझदारी भरा रास्ता है जिस पर साधक चलता है, बड़ी चीज़ों के लिए अपनी मर्ज़ी से छोटी-मोटी चीज़ों से ऊपर उठता है। वह नई अंदरूनी खुशी की तलाश में खुद को कुछ समय के कामुक सुखों से नहीं बांधता। वैराग्य अपने आप में कोई लक्ष्य नहीं है, बल्कि यह आत्मा के गुणों और आध्यात्मिक शक्तियों के उभरने का रास्ता बनाता है।

आध्यात्मिक विजेता जीवन के पथ पर साहसिक कदमों के साथ आगे बढ़ता है

एक इंसान को अपनी अभी की ज़िंदगी का पूरा फ़ायदा उठाना चाहिए, और अपने दिल की खिड़कियाँ खोलनी चाहिए और अपनी आत्मा की सोई हुई ताकतों को जगाना और फिर से ज़िंदा करना चाहिए।

बदलाव और रूपांतरण के मुखौटों के पीछे ईश्वरीय उपस्थिति छिपी होती है और जो कोई भी अपने मन के आईने को स्थिर कर सकता है और उसे हिलने से रोक सकता है, उसे उस साफ़ आईने में ब्रह्मांडीय प्रियतम का चेहरा दिखाई देगा।

प्यार मौत और समय की मार से ज़्यादा मज़बूत है

शांति की इस स्थिति से आगे देखना होगा - एक ऐसी पवित्रता जो इंद्रियों से जुड़े विचारों या अपने आप होने वाली प्रतिक्रियाओं से अछूती हो। तब आप जो स्थिति अनुभव करते हैं, वह हमेशा रहने वाले, हमेशा नए होने वाले आनंद की होती है।
अगर आप चांदनी में पानी का कटोरा रखें और फिर उसे हिलाएं, तो चांद की एक बिगड़ी हुई इमेज बनेगी। जब पानी कटोरे में बैठ जाता है, तो उसका रिफ्लेक्शन साफ हो जाता है। जिन पलों में कटोरे का पानी शांत होता है और चांद के चेहरे को एकदम साफ दिखाता है, उनकी तुलना सोच-विचार वाली शांति और गहरी शांति की स्थिति से की जा सकती है। सोच-विचार की शांति में, मन से सभी एहसास और विचारों की लहरें बहना बंद हो जाती हैं। और शांति की इस गहरी स्थिति में, सोचने वाला इंसान, उस शांति में, आत्मा की झील में दिव्य मौजूदगी के पूरे चांद को रिफ्लेक्शन में देखता है।
आम इंसान चार तरह की स्थितियों से वाकिफ है:
कोई इच्छा पूरी होने पर खुशी, उसे पूरा न करने पर दुख, न खुश होने पर बोरियत, न उदास होने पर बोरियत, और खुशी, दर्द और बोरियत की इन भावनाओं या साइकोलॉजिकल स्थितियों पर काबू पाने पर शांति। शांति एक अत्यंत वांछनीय अवस्था है, जो दुख
और सुख दोनों की अनुपस्थिति और ऊब की अनुपस्थिति से उत्पन्न होती है। ये अवस्थाएं आत्मा की सतह पर लगातार बदलती और लहराती रहती हैं। दर्द और सुख की अशांत लहरों पर सवार होने के बाद, जिसमें थकान की गहराइयों में बार-बार डुबकी लगाना भी शामिल है, शांति के शांत समुद्र पर तैरने में आनंद है। लेकिन शांति से भी बड़ा है आध्यात्मिक परमानंद - आत्मा का आनंद - परम सुख। यह एक ऐसा शाश्वत आनंद है जो कभी फीका नहीं पड़ता बल्कि आत्मा के साथ

अनंत काल तक बना रहता है। यह सर्वोच्च आनंद केवल
दिव्य उपस्थिति के बारे में जागरूकता के माध्यम
से प्राप्त किया जा सकता है।

सच्ची मुस्कान आध्यात्मिक खुशी की मुस्कान
है जो भगवान के बारे में सोचने और उनकी मौजूदगी
को महसूस करने से मिलती है।

मेरी मुस्कुराहट मेरे अंदर के गहरे आनंद से
निकलती है – एक ऐसा आनंद जो सभी के लिए सुलभ है। यह
एक खिले हुए गुलाब के दिल से निकलने वाली खुशबू
की तरह है। यह महान आनंद दूसरों को आनंद के
पवित्र जल में डुबकी लगाने के लिए आमंत्रित करता
है।

धन्य क्षमा के प्रकाश में , कई वर्षों से जमा
हुआ घृणा का अंधेरा मिट जाता है

भगवान अपने भक्तों की कोई भी ज़रूरत जल्दी
पूरी करते हैं क्योंकि उन्होंने खुद को उन मतलबी
इरादों से आज़ाद कर लिया है जो कोशिशों को नाकाम
कर देते हैं और उम्मीदों को तोड़ देते हैं।

जिसकी रक्षा भगवान करते हैं , उसे कोई नष्ट
नहीं कर सकता

हम इस दुनिया में अकेले नहीं हैं , क्योंकि
भगवान हमारे साथ हैं , और हमारे बीच हमेशा रहने
वाले , करीबी और दोस्ताना रिश्ते हैं जिनसे हमें
सहारा और खुशी मिलती है।

हे ज्ञान के आसमान में मार्गदर्शन के चमकते
सितारे , आपकी तेज़ चमक मुझे आपके पवित्र क्षितिज
को देखने के लिए बुला रही है , और मेरा चाहत का
पक्षी बड़ी तेज़ी से दौड़ रहा है , घने , उदास माहौल
को भेदते हुए , आपके लिए तरस और आपकी सबसे पवित्र
चमक में आनंद लेने के लिए प्रेरित है।

किसी की पर्सनैलिटी तब डेवलप और खिलना शुरू
होती है जब वह - अंदरूनी , सहज ज्ञान से - यह महसूस

समय ठंडा, पीला और बिना हिले-डुले हो जाएगा, जबकि अब यह ज़िंदगी से भरा हुआ लगता है और इसमें सैकड़ों एहसास, लाखों ख्याल, और अरबों कल्पनाएँ और एहसास हैं।
यह शरीर वह स्टेज है जिस पर ज़िंदगी के
चैप्टर खुलते हैं, जहाँ मुस्कान की कलियाँ खिलती हैं, और फिर मौत का आना तय है। यहाँ, मांस, हड्डी और खून के बीच, और स्किन के खूबसूरत मास्क के पीछे, बीमारी के भेड़िये और चाहत के जानवर छिपे रहते हैं। और यहाँ भी, शरीर के नीचे, रोशनी के राज का एक सीक्रेट रास्ता है। यह शरीर मुरझा जाएगा और गायब हो जाएगा जब इसका मालिक—आत्मा—इसे हमेशा के लिए छोड़ देगा। और क्यों नहीं? क्योंकि जब शरीर के घर का ज्ञानी मालिक, चीज़ों की कीचड़ भरी, टूटती हुई झोपड़ी में, नसों की डोरियों से बंधा हुआ, जिन्हें लगातार देखभाल की ज़रूरत होती है, रहने से थक जाता है, तो उसे भगवान की धरती के किसी कोने में एक और घर में—पूरे वजूद की एक और दुनिया में सुकून मिलता है, जहाँ खुशी की खुशबू हर जगह और लगातार फैली रहती है।
अमर आत्मा हमेशा मुस्कुराते हुए जीवन और
मृत्यु की भूमिका निभाती है, फिर अपने हमेशा रहने वाले घर चली जाती है।
क्या फिल्म देखने वालों को शो खत्म होने के
बाद हमेशा सिनेमा में ही रहना होता है? बिल्कुल नहीं। लोगों को घर लौटना ही पड़ता है। इसी तरह, आत्माएं यहां ज़िंदगी के सिनेमाई तमाशे का मज़ा लेने आती हैं, फिर चली जाती हैं और फिर वापस लौट आती हैं। उन्हें फिल्में और नाटक देखना बहुत पसंद है, और जब वे उन परफॉर्मेंस से थक जाते हैं जिनका उन्होंने सपना देखा था, और वे उन सबक को सीख लेते हैं जो भगवान उन्हें सिखाना चाहते हैं, तो वे

हमेशा के लिए हमेशा की खुशी की जगह पर लौट जाते हैं।

जब वैल्यूज़ इंसाफ़ पर आधारित नहीं होतीं, तो ऐसी कमियाँ बन जाती हैं जिनसे दुख और तकलीफ़ रिसती है। अगर वैल्यूज़ मतलबीपन, जानलेवा लड़ाई और ज़बरदस्त मुकाबले पर आधारित हैं, तो नतीजे खराब होंगे क्योंकि इरादे गंदे होंगे, और ऐसे में पैसे को बरकत नहीं मिलेगी।

एक इंसान को अपने मन से स्वार्थ को दूर करना चाहिए और दूसरों की कीमत पर खुद को अमीर बनाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। सच्चा संतोष आध्यात्मिक होता है, भौतिक नहीं, और जीवन में असली फ़ायदा बुद्धि, ज्ञान और ईश्वर के प्रेम के खज़ाने को पाना है।

हमें सादगी से रहना चाहिए और हमेशा दूसरों की मदद करने और उनके हालात को जितना हो सके बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन यह नेक मकसद दूसरों की परवाह किए बिना स्वार्थ और लालच के साथ मेल नहीं खाता।

जो लोग दुनियादारी में रहते हैं, वे अनबैलेंस्ड होते हैं और इसलिए उन्हें सफल नहीं माना जाता। एक सादा, बैलेंस्ड जीवन एक अद्भुत कला है और सफलता की निशानी है। जिनका एकमात्र मकसद पैसा कमाना है, उन्हें भगवान का आशीर्वाद नहीं मिलेगा।

यह सच है कि भगवान ने हममें भूख की भावना इसलिए डाली है ताकि हम काम कर सकें और अपने शरीर का पेट भर सकें, लेकिन शरीर का पेट भरना ही ज़िंदगी का अकेला मकसद नहीं है। यह मकसद किसी भी दुनियावी या दुनियावी चीज़ से कहीं ज़्यादा बड़ा है, चाहे वह कितनी भी शानदार, शानदार और चमकदार क्यों न लगे।

[illegible] [illegible] [illegible] [

बच्चों को अच्छे उपहार देना जानते हैं, तो प्रभु — सारी अच्छाई और खुशी का स्रोत—उन लोगों को कितना अधिक आध्यात्मिक ज्ञान और ज्ञान देगा जो !उससे प्रेम करते हैं
भगवान उन लोगों को सबसे ज़्यादा समझदारी और
स बसे बड़ा ज्ञान देते हैं जो उन्हें खोजते हैं, और वह खुद को उस सच्चे खोजने वाले को देते हैं जो कोई दूसरा रास्ता नहीं अपनाता। जो पूरे दिल और आ त्मा से भगवान को खोजता है, व ह सबसे समझदार और भगवान को सबसे प्यारा इंसान लगता है। और जब पूजा करने वाले की चाहत बढ़ जाती है, तो उसे भगवान से एक बहुत कम मिलने वाला और प्यारा जवाब मिलता है और वह प्यार के उस अनोखे आनंद का अनुभव करता है जो उन लोगों को होता है जो अपने प्यारे से प्यार करते हैं।
जो समझदार इंसान इस कॉस्मिक सपने में स्पिरिचुअल अवेयरनेस और बढ़ती दिव्य चाहत के साथ अपना रोल निभाता है, वह भगवान के करीब और उन्हें प्यारा होता है। उसके पास सच्चा प्यार होता है और वह बिना किसी मतलब के और बिना किसी शर्त के भगवान से प्यार करता है, जैसे कि, "हे भगवान, मैं आपकी पूजा इस शर्त पर करूंगा कि आप मुझे हेल्थ, पैसा और "एक आरामदायक ज़िंदगी दें।
स मझदार और भगवान के बीच एक गहरा, आ पसी प्यार होता है जो बेहिसाब और कभी न खत्म होने वाला होता ह ै। अगर कोई भगवान से कुछ खास मांगता है, त ो भगवान को अच्छी तरह पता होता है कि वह इंसान उनसे ज़्यादा उनके तोहफ़ों में दिलचस्पी रखता है। किसी इंसान का अपनी ज़रूरतें पूरी होने के
लिए प्रार्थना करना गलत नहीं है, लेकिन जब वे भगवान को जानने और उनके शानदार चेहरे की रोशनी देखने के लिए प्रार्थना करते हैं, तो उन्हें इससे

कोई पर्सनल फ़ायदा नहीं चाहिए, न ही उनके विचार
सिर्फ़ तोहफ़ों तक ही सीमित होने चाहिए, बल्कि
खुद देने वाले के बारे में होने चाहिए। जब चाहने
वाला ईमानदारी से ऐसा कर पाता है, तो उसे उदारता
के स्रोत और इनाम के सागर से अपने आप बाकी सभी
तोहफ़े मिल जाएँगे।

एक शिष्य ने गुरु परमहंस से कुछ खास हालात
में कैसे पेश आना चाहिए और दूसरों से कैसे निपटना
:चाहिए, इस बारे में सलाह मांगी, और उन्होंने कहा
सच का पालन करें और उससे भटकें नहीं, और ऐसा
कुछ भी कहने से बचें जिससे आपको या दूसरों को
नुकसान हो, भले ही वह सच हो, जब तक आप सच्चाई की
भावना से भटकें नहीं। साथ ही, आपको इसके उलटे
नहीं जाना चाहिए और दर्दनाक सच कहने से बचने के
लिए झूठ का सहारा नहीं लेना चाहिए।

खुद के साथ और दूसरों के साथ ईमानदार रहें,
फालतू बातों पर ध्यान न दें। सच बोलें और ऐसी
बातें न कहें जिनसे किसी को दुख पहुंचे या नुकसान
हो। ईमानदारी और ट्रांसपेरेंसी के नाम पर अपने
सारे राज़ न बताएं, क्योंकि अगर आप अपनी
कमजोरियां बता देंगे, तो वे जब चाहें आपको दुख
पहुंचाने या आपका मज़ाक उड़ाने की कोशिश करेंगे।
उन्हें ऐसा हथियार क्यों दें जिसका इस्तेमाल वे
?आपके खिलाफ कर सकें

इस तरह बोलें और काम करें जिससे आपको और
दूसरों को खुशी और शांति मिले

अच्छाई लाने वाले सच और नतीजों पर विचार किए
बिना तथ्यों को दोहराने के बीच का अंतर जानने के
लिए आध्यात्मिक समझ विकसित करना ज़रूरी है,
क्योंकि चीज़ों का फैसला उनके अंत से होता है। जो
कुछ भी आप जानते हैं उसे सब कुछ बताना सही नहीं
है, और न ही उन मामलों के बारे में टालमटोल करना

पवित्र किताबें इंसान को भगवान का ध्यान
करने, अपने मन को उनमें डुबोने, सभी चीज़ें उन्हें सौंपने और सच्चे मन से उनकी पूजा करने की सलाह देती हैं, जिसमें कोई दिखावा और दिखावा न हो।
ईश्वर को जानना ही जीवन का अंतिम लक्ष्य होना चाहिए। ईश्वर ने इंसान को जो शक्ति दी है, उसके बिना दुनियावी काम पूरे नहीं हो सकते। ईश्वर को भूलकर आम काम करना एक गलती और पाप है।
पाप का मतलब है अज्ञानता: ऐसा काम करना जो
इंसान की सबसे बड़ी भलाई के खिलाफ हो
लोग दुखी और पछताते क्यों हैं? क्योंकि उन्होंने सही काम नहीं किया क्योंकि भगवान उनके दिल में पहले नहीं थे
किसी इंसान की ज़िंदगी में भगवान से ज़्यादा ज़रूरी कुछ नहीं होना चाहिए। अगर कोई इंसान सच में भगवान की परवाह करता है और उनके प्रति अपना रूहानी फ़र्ज़ पूरा करता है, तो उसके हालात हर तरह से बेहतर होंगे, और वह आस-पास के सभी हालात के बावजूद सुरक्षित महसूस करेगा।
जैसे ही कोई इंसान भगवान के अलावा दौलत, पैसा, शोहरत या किसी और चीज़ की पूजा करने लगता है, दुख उसकी किस्मत बन जाता है। जो लोग अपना सारा ध्यान इन चीज़ों पर लगाते हैं, वे असल में उनकी पूजा कर रहे होते हैं, और इसलिए वे भगवान के करीब नहीं आते, बल्कि उनसे दूर चले जाते हैं। लेकिन जो लोग भगवान के बारे में सोचते हैं, उनका ध्यान करते हैं, और अपने दिल में उनसे बात करते हैं, वे उनके करीब आते हैं और उनके साथ चुपचाप बात करने में अंदर की खुशी महसूस करते हैं।
सिर्फ़ भगवान ही इंसान के सपनों और हमेशा
रहने वाली खुशी की उम्मीदों को पूरा कर सकते हैं।

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□, □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□

□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□, □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ 7,900 □□□ □□, □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□, □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□, □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□, □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□, □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□

□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□, □□□ □□ □□□□□ □□, □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ , □□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ "□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□" □□□□□ □□□

□□□□□□□□□□□□

□□ □□□□□

□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

एक खाली दिमाग [पॉजिटिव , कंस्ट्रक्टिव विचारों से रहित] परेशानी , चिंता , निराशा और नाउम्मीदी की फैक्ट्री है

***

अगर सबके लिए प्यार आपके दिल में बस जाए , तो यह आपको हमेशा रहने वाली और नई खुशी देगा जो कोई और चीज़ आपको नहीं दे सकती।

***

दुनियावी ज़िंदगी के बगीचे में खिलने वाले ज़िंदगी के फूल बहुत खूबसूरत और देखने में अच्छे लगते हैं। लेकिन इससे भी ज़्यादा शानदार और शानदार है सुंदरता और ज्ञान का वह सोता जो कहीं मौजूद है , जहाँ से हम आए हैं और जहाँ हम लौटकर एक बार फिर मिलेंगे।

***

जब शिष्य सुबह उठता है , तो वह खुद से कहता है : "मैं शरीर नहीं हूँ , मैं एक अदृश्य आत्मा हूँ ... मैं आनंद हूँ ... मैं प्रकाश हूँ ... मैं ज्ञान हूँ ... मैं प्रेम हूँ और हालाँकि मैं इस शरीर में रहता हूँ , मेरी आत्मा अमर है और उसमें कोई खराबी नहीं "है।

***

जैसे ओस की बूंदें फूलों को खिलने और बढ़ने में मदद करती हैं , वैसे ही दयालुता दोस्ती को पोषित करती है और उसकी वृद्धि को बढ़ावा देती है।

* * *

समुद्र की सतह पर लहरें आती हैं और उसकी गहराई में गायब हो जाती हैं ; दोनों ही मामलों में , वे समुद्र के अंदर होती हैं और उसके साथ एक होती हैं। इसी तरह , जो इंसान "ज़िंदगी " के दौरान कॉस्मिक समुद्र की सतह पर तैरते हैं या जो "मौत "

***

***

***

***

***

* * *

आपकी शांति आपका कीमती खज़ाना है, इसलिए किसी को भी उस खज़ाने को आपसे छीनने न दें।

* * *

अपनी खूबियों और सेल्फ-वर्थ के किले में अकेले, सुरक्षित और सिक्योर रहना सीखें

* * *

सब कुछ मौजूद है क्योंकि भगवान मौजूद हैं और क्योंकि वह मौजूद हैं, आप भी मौजूद हैं उनके होने की वजह से, आप जीवन के आराम और खुशियों का आनंद लेते हैं इसलिए, भगवान के प्रति आपका आभार गहरा होना चाहिए

***

अच्छी किताबें शांत, विनम्र और सम्मानजनक दोस्त हो सकती हैं। मुश्किल समय में इन किताबों को मत छोड़ो, क्योंकि ये आपको कभी नहीं छोड़ेंगी, असल दोस्तों के उलट जो आपको छोड़ सकते हैं।

***

जिस किसी के पास अच्छी हेल्थ, आरामदायक ज़िंदगी और ज़बरदस्त मेंटल क्षमता है, फिर भी उसमें खुशी की कमी है, वह अभी तक ज़िंदगी में सफल नहीं हुआ है। जब आप सच में कह सकते हैं, "मैं खुश हूँ, और कोई मेरी खुशी नहीं छीन सकता," तो आपने अपने अंदर भगवान की छवि पा ली है।

***

शांति और सुकून पर ज़ोर दें, और अगर आप शांति और मेलजोल से रहना चाहते हैं तो सिर्फ़ प्यार भरे विचार और अच्छे इरादे भेजें। नेकी और पवित्रता पर आधारित जीवन जिएं, और जिन लोगों का जीवन आपसे जुड़ा है, उन्हें सिर्फ़ आपके साथ रहने से फ़ायदा होगा।

***

अगर आपके कोई दोस्त नहीं हैं, या अगर आपके
दोस्त आपका समय बर्बाद कर रहे हैं, या अगर आपकी उनसे बनती नहीं है, तो ऐसी किताबें [और चीज़ें] जिनमें ज्ञान हो, उन्हें अपना दोस्त बना लें, क्योंकि उनके पन्नों के दरवाज़े से आप कमाल के और रोमांचक आइडिया की दुनिया में जा सकते हैं।
***

भगवान को पाने का मतलब है दिल की हर इच्छा
पूरी करना, और आध्यात्मिक होने का मतलब है सेहत, खुशी और सफलता के दरवाज़े खोलना
***

हमारे अंदर दिव्य शक्ति की एक चिंगारी है जो सारे जीवन को बनाती और बनाए रखती है और यह जलने का इंतज़ार कर रही है।
***

पढ़ना एक बहुत फायदेमंद दिमागी एक्टिविटी
है; इससे दिमाग की एक्सरसाइज होती है और वह फ्लेक्सिबल रहता है। रोज़ाना एक या दो घंटे पढ़ने से कुछ ही सालों में किसी को भी अलग-अलग तरह की नॉलेज मिल जाएगी, बशर्ते वे अच्छी किताबें चुनें। सस्ते नॉवेल या फालतू किताबें जिनका कोई मकसद या मतलब न हो, पढ़कर समय बर्बाद न करें या अपनी दिमागी काबिलियत को नुकसान न पहुँचाएँ।
***

जिन लोगों का झुकाव सामाजिक है, उन्हें कीमती किताबों में एक नई एनर्जी मिलेगी, जिससे वे नेक, टैलेंटेड पुरुषों और महिलाओं की लिखी किताबों में दी गई सीखों के ज़रिए इंसानियत की मदद कर सकें।
* * *

पढ़ना एक बहुत फायदेमंद दिमागी एक्टिविटी
है; इससे दिमाग की एक्सरसाइज होती है और वह

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

अगर कोई इंसान खुद को थ्योरेटिकल नॉलेज [बिना असल टेस्टिंग के] से प्रोग्राम करता है, तो वह एक पोर्टेबल रिकॉर्डिंग डिवाइस जैसा बन जाएगा जो कहावतें दोहराता है और ऊँची-ऊँची बातें दोहराता है, और दूसरे उसे पढ़ा-लिखा विद्वान मानेंगे, लेकिन ऐसा ज्ञान सच की सीधी समझ से पक्का नहीं होता, और न ही यह आध्यात्मिक कामयाबी से मेल खाता है।

* * *

दुनिया में परेशानियाँ तो रहेंगी ही, तो गाइडेंस और डायरेक्शन के लिए कोई कहाँ जा सकता है? आदतों, पहले से बनी सोच, भेदभाव और कट्टरता से प्रभावित होकर सोचने का कोई फ़ायदा नहीं होता, और माहौल, परिवार, देश या दुनिया का असर सही गाइडेंस देने में नाकाम रहता है। इसलिए, इंसान को भगवान की ओर मुड़ना चाहिए और आत्मा की गहराई से निकलने वाली शांत, सुकून देने वाली आवाज़ को सुनना चाहिए, जो सच्चाई के साथ मेल खाती हो।

* * *

अपने दिलों को ईश्वरीय आशीर्वाद के लिए खोलें ताकि वह आपके ज़रिए बहे और आपके जीवन को आध्यात्मिक आशीर्वाद और अच्छाई से भर दे।

* * *

आप जो भी काम करें और जो भी अचीवमेंट हासिल करें, हमेशा याद रखें कि भगवान ही वह सोर्स है जो आपको काम करने और कुछ हासिल करने के लिए ज़रूरी सारी ताकत देता है।

* * *

हे प्रभु, मुझे आपको गरीबी और खुशहाली में, * बीमारी और सेहत में, अज्ञानता और समझदारी में याद करने दो, और मुझे आपकी पवित्र रोशनी देखने दो जो इस पल में सेहत और इलाज देती है।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

है , तो यह इस बात का सबूत है कि वह सच्चा काम नहीं है।

* * *

जैसे सूरज की ज़रूरी किरणें फैलती हैं , वैसे ही मैं गरीबों और बेसहारा लोगों [जिन्हें समाज ने छोड़ दिया है] के दिलों में उम्मीद की किरणें फैलाऊंगा , और जो लोग खुद को नाकाम समझते हैं , उनके दिलों में नया पक्का इरादा भरूंगा।

* * *

:गुरु परमहंस ने अपने एक शिष्य से कहा
अपने प्यार के दायरे से किसी को बाहर मत करो ,"
सबको अपने दिल में रखो और वे तुम्हें अपने दिल
"में रखेंगे

* * *

हे प्रभु , मुझे हमेशा अपनी इच्छा शक्ति का इस्तेमाल करके अच्छे और लाभदायक काम करने में मदद करें।

मुझे आपकी इच्छा के अनुसार चलने में मदद करें ताकि मेरे सभी विचार आपके उद्देश्यों के अनुसार हों और आपकी इच्छा के अनुरूप हों।

उन्होंने मेरे अंदर छिपी हुई , पवित्र शक्ति को जगाने में मेरी मदद की ताकि मैं सभी मुश्किलों और मुश्किलों से पार पा सकूँ।

* * *

उस साहसी और विनम्र आध्यात्मिक व्यक्तित्व को जागो – जो शेरों की ताकत और कबूतरों की कोमलता को मिलाता है

* * *

मैं कड़वी , झूठी बुराई , या बहुत ज़्यादा तारीफ़ और चापलूसी की परवाह नहीं करूँगा। मेरी बस यही इच्छा है कि हे प्रभु , मैं आपकी इच्छा पूरी करूँ और आपकी कृपा पाऊँ।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

का सबूत है। ज़मीर की अदालत में बरी होने का मतलब है खुशी पाना और भगवान का आशीर्वाद पाना।

* * *

हिम्मत वाले और अच्छे काम करने की कोशिश करें जो ज़्यादातर लोग नहीं करते , और उन लोगों को प्यार और शांति दें जिन्हें दूसरे नज़रअंदाज़ करते हैं।

* * *

:गुरु परमहंस ने अपने एक शिष्य से कहा अगर आप मन को साधने में समय नहीं लगाते , तो " कोई भी भौतिक सुख -सुविधा आपको संतुष्ट नहीं कर पाएगी। यह साधना कोई तकलीफ़ नहीं है , बल्कि यह चेतना की ट्रेनिंग है ताकि ऐसे विचारों और कामों "को बढ़ावा मिले जिनसे खुशी मिलती है।

***

आपकी खुशी ही आपकी सफलता है , इसलिए किसी को भी इसे आपसे चुराने न दें। जो लोग आपको परेशान करने की कोशिश करते हैं , उनसे खुद को बचाएं। जब मैं छोटा था , तो जब भी कुछ लोग मेरे बारे में झूठी अफवाहें फैलाते थे , तो मेरा सब्र जवाब दे जाता था। बाद में , मुझे एहसास हुआ कि मेरे मन की शांति लोगों की मंज़ूरी या तारीफ़ से ज़्यादा ज़रूरी है।

* * *

काश आप उस दिव्य प्रेम की कहानी जानते जो कुछ भक्त भगवान के साथ अनुभव करते हैं ! जीवन में कोई दूसरा अनुभव उस खुशी की तुलना नहीं कर सकता। मैं एक संत को जानता था जो लगातार भगवान के प्रेम में डूबा रहता था , और उसके चेहरे से पवित्र प्रेम झलकता था। भगवान की नज़र हमेशा उन पर रहती है जो उनसे प्यार करते हैं , और वह उन्हें एक पल के लिए भी नहीं छोड़ते।

* * *

बहुत कम लोग हैं जो अपनी मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों को विकसित करने में रुचि रखते हैं

* * *

खुद को टालमटोल की गहराई में न डूबने दें। बोरिंग आम असलियत की नींद से उठें और एक बेहतर ज़िंदगी की ओर बढ़ें जहाँ कामयाबी, खुशी और शांति हो।

* * *

आपके अंदर बहुत ज़्यादा पोटेंशियल है जो इन्वेस्ट होने का इंतज़ार कर रहा है, और सिर्फ़ आप ही इसे एक्टिवेट कर सकते हैं और इससे फ़ायदा उठा सकते हैं।

* * *

बुरी आदतों और गलत इच्छाओं से आज़ादी, दुनियावी कामयाबी से कहीं ज़्यादा खुशी देती है। दिमागी कामयाबी में एक ऐसी मन की शांति होती है जिसे बाहरी हालात छीन नहीं सकते। आप अपना सारा समय पैसा जमा करने में लगा सकते हैं, लेकिन वह पैसा आपको वह हमेशा की शांति और सुरक्षा नहीं देगा जो आप चाहते हैं। इसके उलट, यह आपको और ज़्यादा दुख देगा क्योंकि सच्ची खुशी और शांति मन में होती है, दुनियावी चीज़ों में नहीं। जब आप अपने असली रूप में मज़बूती से स्थापित हो जाते हैं, तो आप हर काम पूरा करते हैं और सभी अच्छी चीज़ों का दिव्य आनंद के साथ आनंद लेते हैं।

* * *

अपने मन में कमज़ोरी को न आने दें, और नेगेटिव सोच और निराशावादी सोच वाले लोगों के साथ मिलते समय सावधान रहें, कहीं ऐसा न हो कि उनके कमज़ोर

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

बड़े से बड़े संत भी तब तक पूरी मुक्ति नहीं
पा सकते जब तक वे अपनी सफलता—अपने आध्यात्मिक अनुभव और ऊँचा ज्ञान—दूसरों के साथ शेयर न करें, उन्हें आध्यात्मिक समझ पाने में मदद करके। इसीलिए जो लोग ऐसे पड़ावों पर पहुँचे हैं और ऐसी अवस्थाएँ हासिल की हैं, वे उन लोगों को समझ देने के लिए उत्सुक रहते हैं जिन्हें इसकी ज़रूरत है। अगर आप सच्ची सफलता चाहते हैं, तो आप न सिर्फ़ अपनी खुशी पक्की करेंगे, बल्कि दूसरों की खुशी भी पक्की करेंगे।
* * *

कोई भी समझदार इंसान पैसा कमा सकता है। लेकिन अगर उनके दिल में प्यार है, तो वे उस पैसे का इस्तेमाल कभी भी अपने मतलब के लिए नहीं करेंगे; बल्कि, वे उसे दूसरों के साथ बांटेंगे। मतलबी और कंजूस लोगों के हाथों में पैसा एक श्राप और मुसीबत है, और अच्छे दिल और दिलदार लोगों के हाथों में यह एक आशीर्वाद और तोहफ़ा है।
* * *

कोई व्यक्ति लंबे समय तक चुप रहना चुन सकता
है, अपने परिवार से बात करने से मना कर सकता है। हो सकता है कि इस व्यक्ति को कुछ हद तक मन की शांति मिल जाए, लेकिन उसका व्यवहार मतलबी होता है और उसके परिवार की खुशी के लिए नुकसानदायक होता है। उन्हें तब तक सच में सफल नहीं माना जा सकता जब तक उनके अपनों को भी उनकी कामयाबियों से फायदा न हो। इसी तरह, भौतिक सफलता पाना सिर्फ़ खुशहाली का आनंद लेने के हमारे अधिकार के बारे में नहीं है; इसमें दूसरों के प्रति हमारी नैतिक ज़िम्मेदारी भी शामिल है कि हम उनकी आर्थिक और रहने की स्थिति को बेहतर बनाने में उनकी मदद करें।

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

आपको जिस भी चीज़ से डर लगता है, उसे अपने विचारों से निकाल दें और भगवान पर छोड़ दें। भगवान पर अपना विश्वास मज़बूत करें और भरोसा रखें कि वह आपकी मदद कर सकते हैं, और जान लें कि ज़्यादातर दुख चिंता और बेचैनी से ही आते हैं। जब आप जिस चीज़ से डरते हैं, वह अभी हुई ही
नहीं है, तो आपको अभी क्यों परेशान होना चाहिए? क्योंकि हमारी ज़्यादातर परेशानियाँ डर की वजह से होती हैं, अगर हम अपनी ज़िंदगी से डर को निकाल दें, तो हम आज़ाद महसूस करेंगे और तुरंत ठीक हो जाएँगे।

हर रात, सोने से ठीक पहले, खुद से कहें कि
भगवान आपके साथ हैं, आपकी रक्षा कर रहे हैं और आपकी देखभाल कर रहे हैं। कल्पना करें कि उनकी सुरक्षा करने वाली रोशनी आपको चारों तरफ से घेरे हुए है, और आप उनकी अद्भुत सुरक्षा महसूस करेंगे। इस ब्रह्मांडीय नाटक में, सभी जातियों के मनुष्य समय के मंच पर जीवन का नाटक करते हैं। हमें अपनी कुछ समय की भूमिकाओं में ज़्यादा उलझे बिना या उन पर ज़्यादा ध्यान दिए बिना ज़िंदगी का मतलब समझना चाहिए। ज़िंदगी के बारे में हमारी समझ अक्सर गलत और गुमराह करने वाली होती है क्योंकि हम इसे स्वार्थ और सीमित नज़रिए से देखते हैं; अगर हम आत्मा की नज़र से देखें, तो हम चीज़ों को बिल्कुल अलग नज़रिए से देखेंगे। जब हम ज्ञान की आँख खोलते हैं, तो हम ईश्वर की
हर जगह फैली हुई रोशनी देखते हैं, और उस रोशनी में हम अपने आध्यात्मिक स्वभाव को महसूस करते हैं, जो उस यूनिवर्सल चेतना के स्वभाव का प्रतिबिंब है जो ब्रह्मांड के सभी कणों और हिस्सों में फैली हुई है।

आध्यात्मिक सच्चाई हमें घेरे हुए हैं, हमारी बंद आँखों के दरवाज़े पर दस्तक दे रही हैं, हमसे अंधेरे के बजाय रोशनी देखने, अज्ञानता के बजाय समझदारी से काम लेने, अपने दिलों को नफ़रत के बजाय प्यार से भरने, और शांति बनाने और हमारी दुनिया में खुशहाली और सुरक्षा लाने में सहयोग करने के लिए कह रही हैं। जब हम ऐसा करेंगे, तो अज्ञानता खत्म हो जाएगी, दुनियावी मतभेद खत्म हो जाएँगे, हम अलग-अलग तरह में एकता देखेंगे, और हम भगवान की मर्ज़ी के साथ ज़्यादा तालमेल बिठा पाएँगे।
भगवान के साथ हमारा रिश्ता ठंडा या बिना
प्यार का नहीं है, जैसा कि एक मालिक और कर्मचारी के बीच होता है। हम उनके बच्चे हैं, और वह हमेशा हमारी परवाह करते हैं; वह हमेशा हमारी सुनते हैं। हम उनके होने का एक ज़रूरी हिस्सा हैं, और उनके साथ हमारा रिश्ता ज़िंदा और मज़बूत है। उन्होंने हमें प्यार, समझ, समझ, अच्छी इच्छा और आध्यात्मिक ताकत का कभी न खत्म होने वाला खजाना दिया है, लेकिन हममें से ज़्यादातर लोगों ने इस खजाने को बेकार में बर्बाद कर दिया है।
भगवान चाहते हैं कि हम एक अच्छे और प्यार
करने वाले परिवार के सदस्यों की तरह सुरक्षा, शांति और दोस्ताना सहयोग से रहें, लेकिन लालच और स्वार्थी सोच लोगों के मन में पनप गई है और परिवार में फूट डाल दी है।
भगवान चाहते हैं कि हम मालिक बनें, लेकिन
हमने गुलाम बनना चुना है। इंसानियत अपने स्वर्ग के घर से बहुत दूर भटक गई है और भगवान के करीब और भगवान के करीब महसूस करने के अंदर के स्वर्ग को खो दिया है, और वह अपनी कोशिश के बिना उस स्वर्ग को वापस नहीं पा सकेगी। भगवान ने हमें अपनी छवि

में बनाया है, लेकिन यह सच्चाई हमारे दिमाग से निकल गई है।

हमने इस भ्रम के आगे हार मान ली है कि हमारी किस्मत मुश्किलें हैं और हमारी किस्मत बर्बादी है, और हमें ज्ञान के खंजर से भ्रम का पर्दा फाड़ना होगा ताकि परदे के पीछे की चमकदार सच्चाई देख सकें।

भगवान ने मुझे मेरी ज़िंदगी के इन लंबे सालों में खुशियों से नवाज़ा है। लोग मेरे चेहरे पर खुशी की मुस्कान देखें या नहीं, भगवान की खुशी हमेशा मेरे साथ है और मुझे कभी नहीं छोड़ती। खुशी की बड़ी नदी मेरी चेतना की रेत के नीचे लगातार बहती है और धन्य झरनों के रूप में फूटती है जो मेरे जीवन के बगीचों को पानी देती है।

न तो ज़िंदगी की अचानक आने वाली उथल-पुथल मेरी शांति को भंग कर सकती है, और न ही मौत का साया उस रूहानी खुशी को छीन सकता है जो मुझे महसूस होती है।

उस हालत को हमेशा के लिए और कभी न बदलने वाला बनाना मुश्किल था, लेकिन आत्मा के जो फल मैं अब एन्जॉय करता हूँ और दूसरों के साथ शेयर करता हूँ, वे मेरी सारी मेहनत के लायक थे।

मैं भगवान की आत्मा के बताए रास्ते पर सोचता और काम करता हूँ। ज़िंदगी में पैसा कभी मेरा मकसद नहीं रहा, बल्कि इंसानियत में अपने भाई-बहनों की सेवा करना रहा है। इसलिए, भगवान ने मेरे लिए अच्छाई के कई दरवाज़े खोले हैं ताकि मैं खुद को बनाए रख सकूँ और अपना मिशन पूरा कर सकूँ। और जब भी मुझे मदद की ज़रूरत होती है, भगवान तुरंत देते हैं।

मेरी एकमात्र इच्छा आपकी सेवा करना है, और इसीलिए मैं यहां हूं।

भगवान की शक्ति आपकी ज़िंदगी में भी काम कर
रही है। आप खुद इस सच्चाई का अनुभव करेंगे जब आपका विश्वास मज़बूत होगा और आपको एहसास होगा कि असली दौलत दुनियावी कामयाबी से नहीं बल्कि भगवान से आती है।
भगवान के साथ बिताया हर पल आपके लिए सबसे ज़्यादा फायदेमंद होगा, और जो कुछ भी आप प्यार से और भगवान को खुश करने के लिए करेंगे, वह हमेशा के रिकॉर्ड में आपके लिए लिखा जाएगा।
अपने गहरे विचारों के एकांत में वापस जाएं और शांति के झरने से बहने वाली शांति का आनंद लें। अगर हम अच्छे काम करते हैं, तो हमें खुशी और आशीर्वाद मिलता है, और अगर हम बुरे काम करते हैं, तो हमें अलग-अलग तरह के संकट और परेशानियाँ मिलती हैं।
हर अच्छा काम एक कुल्हाड़ी की तरह है जिससे
हम चेतना की मिट्टी खोदकर दिव्य आनंद का स्रोत खोजते हैं।
आत्मनिरीक्षण और खोज के सागर में गोता लगाना सीखें, चाहे वह अच्छी किताबों, विश्वास, समस्याओं, दर्शन या अंदरूनी खुशी के संबंध में हो, यह पहचानते हुए कि साधारण [सोचने वाला] अकेलापन ही सच्ची खुशी की कीमत है।
भले ही ज़िंदगी अनप्रेडिक्टेबल, मनमौजी और रहस्यमयी लगती है, शक और हर तरह की प्रॉब्लम और उथल-पुथल से भरी हुई है, फिर भी हम भगवान की लगातार सुरक्षा में रहते हैं। हमें बातों को बढ़ा-चढ़ाकर नहीं बताना चाहिए या घटनाओं के सामने अपना आपा नहीं खोना चाहिए, क्योंकि अगर हम घबराहट को खुद पर हावी होने देते हैं, तो हम बुराई को ताकत देते हैं और उसकी जड़ें गहरी करते हैं, जो डर और चिंता की मिट्टी में बढ़ती और पनपती हैं।

पर मुस्कुराएगी, और आपके हालात कई तरह से बेहतर होंगे।

शांत इंसान शायद ही कभी गलती करता है, और वहीं सफल होता है जहाँ हज़ारों दूसरे फेल हो जाते हैं

जो लोग भगवान के बारे में नहीं सोचते या उनकी परवाह नहीं करते, वे उदास और दुखी हो जाते हैं। वे चिड़चिड़े हो जाते हैं और चलती-फिरती मशीन बन जाते हैं।

ज्ञान और शांति का सूरज शांति के आसमान में उगेगा और अपनी ठीक करने वाली किरणों से आपको नहलाएगा, जब तक आप आध्यात्मिक कोशिश करते हैं और अपने दिल में भगवान को पहली जगह देते हैं।

एक अकेला चाँद सभी तारों को मिलाकर भी ज़्यादा चमकता है। सूरज, जो छोटा दिखता है, अपने से लाखों गुना बड़े एरिया से अंधेरा दूर कर देता है। इसी तरह, एक अच्छा इंसान, सिर्फ़ दुनिया में रहकर, ऐसे वाइब्रेशन छोड़ता है जो बुरे लोगों से निकलने वाले बहुत सारे वाइब्रेशन को बेअसर कर देते हैं।

सोच-विचार का दिन मानसिक और शारीरिक आराम और मन की शांति पाने का भी दिन होना चाहिए। कोई भी काम जिससे ज्ञान और शांति मिले, उस दिन एक अच्छी एक्टिविटी होती है।

माता-पिता का आदर करने के लिए, पवित्र किताबों में उनके साथ अच्छा व्यवहार करने की सलाह दी गई है: “अपने माता-पिता का आदर करें” और “माता-पिता के प्रति दयालु रहें”

इंसानी माता-पिता को भगवान के प्रतिनिधि के तौर पर सम्मान दिया जाना चाहिए, जिन्होंने उन्हें इंसान बनाने का तोहफ़ा दिया है। माँ भगवान के सच्चे प्यार का रूप है, क्योंकि एक प्यार करने वाली माँ वहाँ माफ़ कर देती है जहाँ कोई और नहीं

और इसका गलत इस्तेमाल नहीं करना चाहिए , बल्कि इसे एक पवित्र काम और ज्ञान में बदलना चाहिए।

अगर आप अपने अंदर सेक्सुअल पावर को कंट्रोल और बांट सकते हैं , तो आप लिखने , ड्राइंग करने या अनगिनत दूसरे तरीकों से छिपी हुई प्रतिभाओं को दिखाने के लिए बेहतरीन मेंटल एबिलिटी डेवलप कर पाएंगे।

और जब आप आखिरकार क्रिएटिव एक्टिविटी को कंट्रोल करने और स्पिरिचुअली बदलने में कामयाब हो जाते हैं , तो आपको बहुत शांति , बहुत प्यार और बढ़ती हुई स्पिरिचुअल खुशी महसूस होगी।

संत और आध्यात्मिक गुरु जिन्होंने अपनी सेक्सुअल एक्टिविटी को आध्यात्मिक रूप से बदल लिया है , वे दुनिया में और सच्चाई की रहस्यमयी खोज में अद्भुत और हैरान करने वाले काम करने में सक्षम हैं।

इस तरह , सेक्सुअल ड्राइव का सबसे बड़ा इस्तेमाल उसकी पावर को बढ़ाना है , यानी उसकी एनर्जी को एक बड़े मकसद की ओर लगाना ताकि ज्ञान , ऊँचे आदर्श और आध्यात्मिक सिद्धांत सामने आ सकें। किसी को सेक्सुअल विचारों से खुशी नहीं लेनी चाहिए या जो मना है उसकी इच्छा नहीं करनी चाहिए। जब इस तरह का सेल्फ -कंट्रोल हासिल हो जाता है , तो सेक्सुअल इंटरकोर्स और उसके बड़े मकसद के बारे में एक सही नज़रिया होगा।

सेक्सुअल मामलों का गुलाम बनने का मतलब है सेहत , सेल्फ -कंट्रोल और दिमागी शांति खोना , और आसान शब्दों में कहें तो , खुशी के वे सभी एलिमेंट्स खोना जिनकी एक इंसान को ज़रूरत होती है।

पवित्र किताबें भी हमें चोरी न करने की सलाह देती हैं। अगर हज़ार लोगों का एक ग्रुप एक -दूसरे

चुनने की अपनी आज़ादी पूरी तरह खो देते हैं और उस नुकसानदायक माहौल के बुरे असर के अधीन हो जाते हैं। दूसरी ओर , जिनकी इच्छाशक्ति मज़बूत होती है , वे भगवान के साथ तालमेल बिठाते हैं।

एकाग्र मन ऊर्जा

जब आप सूरज की रोशनी को मैग्नीफाइंग ग्लास से एक छोटे से पॉइंट पर फोकस करते हैं , तो उससे गर्मी पैदा होती है , और वह गर्मी लकड़ी , कपड़े , कागज़ वगैरह को जला सकती है। इसी तरह , जब आप अपने दिमाग को ठीक से फोकस करते हैं , तो उसकी कंसंट्रेटेड एनर्जी हर नाकामी के पीछे के शक की जड़ों को जला सकती है और समझदारी की रोशनी को तेज़ी से चमकने दे सकती है।

जब मन भगवान के साथ जुड़ जाता है , जो सारी अच्छाई का सोर्स और सारी पवित्र शक्ति का सोर्स है , तो उसे भगवान की मौजूदगी का एहसास होता है और उसमें सफलता के सभी एलिमेंट आ जाते हैं। ये एलिमेंट भगवान की अपार शक्ति से बहुत करीब से जुड़े होते हैं , जो किसी भी फील्ड में सफलता के नए मौके बनाने में काबिल होते हैं।

परेशानियाँ और मुश्किलें तब आती हैं जब इंसान को अपने पिछले कामों के बारे में पता नहीं होता , जो किसी खास समय और जगह पर किए गए हों। उनकी अभी की तकलीफ़ उनके कहे हुए विचारों और कामों से आती है , जो उनकी चेतना की मिट्टी में जड़ जमा लेते हैं , एक पौधे के रूप में उगते हैं और फल देते हैं जो उन विचारों और कामों की खासियतों को दिखाते हैं।

मुश्किलें और परेशानियाँ किसी इंसान को तोड़ने या उसकी हिम्मत तोड़ने के लिए नहीं आतीं ,

बल्कि उन्हें भगवान की महानता को समझने और उनके नियमों का आदर करने के लिए आती हैं, जिससे वे सच्ची खुशी पा सकें। भगवान ये मुश्किल मुश्किलें इसलिए नहीं भेजते क्योंकि ये मुख्य रूप से इंसानों की बनाई हुई हैं। इंसानियत के लिए बस इतना ज़रूरी है कि वह अपनी चेतना को लापरवाही की नींद से जगाए और अज्ञानता के अंधेरे से निकलकर ज्ञान की रोशनी में आए।
ज़्यादातर समय, हमारी इंद्रियाँ हमें कुछ
देर के सुख का वादा करती हैं, लेकिन आखिर में हमें लंबे समय तक दर्द और तकलीफ़ देती हैं। हालाँकि, सच्चा गुण और खुशी बहुत कम वादा करती हैं, लेकिन आखिर में हमें शुद्ध और हमेशा रहने वाली खुशी देती हैं। इसीलिए मैं अंदरूनी, हमेशा रहने वाली खुशी को ही सच्ची खुशी मानता हूँ, और कुछ समय के लिए मिलने वाले कामुक सुखों को सिर्फ़ मज़े मानता हूँ।

जब आप अंतरिक्ष में लाखों मील दूर से सूरज को देखते हैं, तो वह विशाल तारा हमारी पृथ्वी से बहुत छोटा दिखाई देता है।
लेकिन, पृथ्वी का डायमीटर लगभग 7,900 मील है, जबकि सूरज का डायमीटर पृथ्वी के डायमीटर से सौ गुना ज़्यादा है। अगर आप हमारे ग्रह पृथ्वी को सीधे सूरज के सामने रख सकें, तो यह सूरज की तुलना में एक छोटे से बिंदु जैसा दिखेगा।
मान लीजिए कि बहुत बड़ा सोलर फील्ड तब तक फैल रहा है और चौड़ा हो रहा है जब तक कि उसका बहुत बड़ा मास पूरे नीले आसमान को निगल न ले। हम जो आसमान देखते हैं, वह उस स्पेस का बस एक छोटा सा

चिंगारी हमेशा उम्मीद और जीवन की कभी न खत्म होने वाली यात्रा को जारी रखने की इच्छा से चमकती रहती है। हमें इन दो आशीर्वादों के लिए भगवान का शुक्रिया अदा करना चाहिए : अतीत को भूलने की काबिलियत और भविष्य के लिए उम्मीद।

हमें यह नतीजा नहीं निकालना चाहिए कि किस्मत हमारी आज़ादी के रास्ते में रुकावट डालती है। हालांकि , हमें उन बुरे असर का विरोध करने की पूरी कोशिश करनी चाहिए जिन्हें ज़्यादातर लोग किस्मत और नियति से जोड़ते हैं , और अपनी पसंद की आज़ादी का इस्तेमाल अपने अंदर के विश्वास के हिसाब से करना चाहिए , बशर्ते ये विश्वास पक्के विश्वास पर आधारित हों और भगवान के नियमों पर आधारित हों , जिनके बिना कोई भी इंसान सच्ची खुशी नहीं चख सकता।

जब हम कोई काम शुरू करते हैं , तो हमें मुश्किल हालात से डरना नहीं चाहिए , बल्कि पूरी तरह से उम्मीद रखनी चाहिए , और पूरा भरोसा रखना चाहिए कि हमारी मर्ज़ी और पसंद की आज़ादी के रास्ते में कोई रुकावट नहीं आ सकती।

इंसान अक्सर नदी की सतह पर तैरते पत्ते की तरह होते हैं , और उन्हें खुद को ऑटोमैटिक आदतों के बहाव से बाहर निकालना होता है जो उन्हें भ्रम और तबाही के झरनों की ओर ले जाता है। ज़्यादातर लोग बेपरवाह लगते हैं और खुद को बहाव में बहने देते हैं।

अगर हम अपना गोल पाने में फेल हो जाते हैं, तो
यह मानना ठीक है कि हमारी ही बनाई रुकावटें थीं जिनकी वजह से हम उस तक नहीं पहुँच पाए। हमें अपना मनचाहा नतीजा पाने के लिए डटे रहना चाहिए और अपनी कोशिशें दोगुनी करनी चाहिए। हमें खुद को यह भी यकीन दिलाना चाहिए कि रुकावटें और चुनौतियाँ कितनी भी बड़ी और मुश्किल क्यों न हों, हममें उनसे पार पाने की ताकत है। अगर हम अपनी सारी कोशिशों के बाद भी फेल हो जाते हैं, तो भी निराश या फ्रस्ट्रेशन की कोई ज़रूरत नहीं है, जब तक हम यह समझते हैं कि इंसान की इच्छा हमारी अपनी बनाई किस्मत से ज़्यादा मज़बूत होती है। इसलिए, हमें कोशिश करना नहीं छोड़ना चाहिए, चाहे हम कितनी भी बार फेल हों, क्योंकि हमेशा दरवाज़े खुले होते हैं। हमें बस कोशिश करते रहना है और तब तक कोशिश करते रहना है जब तक हमें कामयाबी न मिल जाए। जब तक हम भगवान पर भरोसा करते हैं और ज़रूरी कोशिश करते हैं, तब तक वे हमारी मदद करेंगे। [जो रास्ते पर चलता है वह मंज़िल तक पहुँचेगा, और जो भगवान पर भरोसा करता है वह निराश नहीं होगा]

जब कोई व्यक्ति किसी चीज की तीव्र और लगातार इच्छा करता है, तो वह इच्छा उसकी चेतना को कभी नहीं छोड़ती, चाहे वह कहीं भी जाए और उसका ध्यान किसी भी चीज़ में क्यों न हो। अपनी निरंतर और अथक गतिविधि के माध्यम से, उस इच्छा में बहुत अधिक दृढ़ संकल्प और ऊर्जा होती है। यह आंतरिक फुसफुसाहट यांत्रिक प्रार्थना से अधिक शक्तिशाली और प्रभावी है, जो केवल होठों को हिलाती है। जो लोग भगवान से प्रेम करते हैं, वे इसी तरह कार्य करते हैं। वे लगातार उनके लिए अपने प्रेम की फुसफुसाहट करते हैं, उनकी हार्दिक

[illegible]

-

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

कोई भी इंसान हमेशा खुशी की लहरों पर नहीं बह सकता, दुख के तूफानी पानी में डूबा नहीं रह सकता, या बोरियत की गहराइयों में डूबा नहीं रह सकता। इस दुनिया में, जहाँ हर कोई एक-दूसरे से टकराता है, वहाँ आम इंसान उतार-चढ़ाव से गुज़रता है—खुशी की लहरों पर ऊपर उठता है, बेरुखी की खाई में डूबता है, और दुख की तेज़ लहरों से उछलता है—शायद ही उसे चेतना की कोई और हालत महसूस होती हो।

हालात को इस तरह अपने विचारों पर हावी होने
देना मतलब है अपनी मर्ज़ी को एक अस्थिर और हमेशा बदलती किस्मत के हवाले कर देना। एक इंसान को सफल और खुशहाल ज़िंदगी जीने के लिए दिमागी संतुलन की ज़रूरत होती है, और यह सिर्फ़ ध्यान लगाकर सोचने और अपनी भावनाओं पर कंट्रोल रखने से ही मिल सकता है।

समय के साथ गहरे दुख भी भर जाते हैं, इसलिए
अपनी ज़िंदगी में हर दिन दुख के बारे में सोचने का कोई मतलब नहीं है। किसी अपने के जाने का दुख लगातार मनाने से न तो उन्हें कोई फायदा होता है और न ही हमें, और इससे कुछ भी नहीं बदलता। इसी तरह, हीन भावना पालना या पिछली गलतियों या नाकामियों के लिए खुद को सज़ा देना उल्टा असर करता है; यह सिर्फ़ ज़िंदगी को दुखी बनाता है और दिमागी ताकत को दबाता है।

[illegible]

है—पारिवारिक, भाईचारे वाले, शादीशुदा और रूहानी। शादीशुदा रिश्तों में दोस्ती एक ज़रूरी चीज़ है, और दिमागी और इमोशनल नज़दीकी, रूहानी आकर्षण की भावना और सच्चा प्यार प्राथमिकता होनी चाहिए। जो लोग सच्चे प्यार और जिस्मानी आकर्षण में फ़र्क नहीं कर पाते, वे बार-बार निराश होते हैं।

जब शादी ऊँचे आदर्शों और आपसी सम्मान पर
आधारित होती है, तो यह दो प्यार करने वाले और साथ मिलकर काम करने वाले लोगों के बीच एक खुशहाल और सफल रिश्ता बन जाता है, जो एक-दूसरे की ज़िंदगी के बोझ को कम करते हैं और आपसी हमदर्दी और दोस्ताना समझ के साथ जीने की चिंताओं को दूर करते हैं।

जब तक मैं दूसरों के विचारों और कामों को खुद
पर असर डालने की इजाज़त नहीं देता, तब तक कोई मुझे कंट्रोल नहीं कर सकता या मेरी मर्ज़ी नहीं छीन सकता।
अगर आप अपनी सोच को मैटर तक ही सीमित रखते
हैं, तो आप हर चीज़ को मैटेरियल नज़रिए से देखेंगे। लेकिन एक बार जब आप अपनी चेतना को स्पिरिचुअल अवेयरनेस की स्थिति तक ले जाते हैं, तो आप भगवान के प्रकाश की फैली हुई धारा को सभी मैटर से परे बहते हुए देखेंगे, और आप हर चीज़ को स्पिरिचुअल नज़रिए से देखेंगे।

प्रभु, मुझे एहसास है कि मेरे पास अपनी काबिलियत को जानने और अपनी स्पिरिचुअल क्षमता को खोजने का बहुत मौका है। आज मैं अपने विचारों को

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

जब मुझ पर मुसीबतें और दुर्भाग्य आएंगे , तो मैं अपनी ताकत जुटाऊंगा और उनसे उबरने का अपना इरादा मज़बूत करूंगा। मैं सबके साथ अपने व्यवहार में सच्चा और ईमानदार रहूंगा , और मैं प्यार और शुभकामनाओं के विचार फैलाऊंगा। तब भगवान अपनी शक्ति और बुद्धि से मेरा साथ देंगे।

आध्यात्मिक बीमारियाँ और उनका इलाज

मास्टर परमहंस योगानंद

इंसानों के ऐसे ग्रुप की कल्पना करने की :कोशिश करें जो बेमेल और बेमेल हों जिसका सिर चने के आकार का छोटा और शरीर ऊँट के !आकार का बड़ा है दूसरे का हाथ सैमसन या हरक्यूलिस के हाथ जैसा !ताकतवर है और शरीर बौने के शरीर जैसा है और तीसरे का सिर एक बड़े हाथी का और शरीर एक !दुबले -पतले चूहे का है क्या वह सीन आपके लिए हैरानी भरा और हैरान करने वाला नहीं होगा , या दुखद और अफसोस वाला नहीं होगा , अगर आपने अचानक उन जीवों की भीड़ को एक अजीब ?और बेमेल बनावट के साथ देखा

अब ऐसे लोगों के एक और ग्रुप के बारे में सोचिए जो दिखने और दिखने में तो नॉर्मल हैं , लेकिन दिमागी तौर पर अनबैलेंस्ड और साइकोलॉजिकली खराब हैं।

जैसे कपड़े घाव , छाले और दूसरी शारीरिक कमियों को छिपाते हैं , वैसे ही एक मज़बूत , हेल्दी शरीर और एक सुंदर , चमकदार चेहरा कई गंभीर मानसिक

[illegible]

सेल्फ-कंट्रोल नज़रअंदाज़ और इस्तेमाल न होने की वजह से लगभग पैरालाइज़ हो चुके होते हैं। इसलिए, आप उन्हें लापरवाही से काम करते और बिगड़ते हुए देखते हैं, अनइक्वल शादियों की खाई में सिर के बल गिरते हुए, अपनी सेक्सुअलिटी का गलत इस्तेमाल करते हुए, पैसे के पीछे भागते हुए, और अपने करियर में फेल होते हुए देखते हैं क्योंकि उन्होंने अपनी एकेडमिक रूप से तेज़ बुद्धि के तेज़ चाकू को ठीक से चलाना नहीं सीखा है। नतीजतन, वे खुद को नुकसान पहुँचाते हैं और खुद को नुकसान पहुँचाते हैं।
अजीब बात है, बहुत से नौजवानों को ऐसी एक्टिविटीज़ में शामिल होना अच्छा लगता है जिनसे आखिर में उन्हें नुकसान और दर्द होता है। कुछ लोग बिना किसी रोक-टोक या रोक-टोक के चोरी और दूसरे गलत काम, यहाँ तक कि क्रिमिनल काम भी करने लगते हैं। जो लोग समाज में बुराई को फैलने से नहीं रोक पाते, वे कुछ लोगों के गलत कामों को बढ़ावा देते हैं। हर समझदार और सच्चे विश्वास वाला इंसान ईमानदारी, सच्चाई, इज्ज़त और आत्म-सम्मान के मामले में दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण होना चाहिए। स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी और सोशल संस्थाएँ क्राइम की असली वजहों को दूर करके उसे कम करने के लिए काफ़ी साइंटिफिक तरीके नहीं बतातीं, जो मुख्य रूप से दिमाग में होती हैं। खुशहाल और सफल जीवन की कला सिखाने, अपनी क्षमता को विकसित करने और अपनी क्षमताओं को बढ़ाने के लिए खास स्कूल भी खोले जाने चाहिए। ऐसे स्कूल बगीचों और पार्कों की तरह होंगे जहाँ युवा दिमाग बढ़ेंगे और फलेंगे-फूलेंगे। शिक्षकों को ध्यान से चुना जाना चाहिए और यह पक्का किया जाना चाहिए कि उन्हें माता-पिता और

समुदाय का सहयोग मिले। ये स्कूल लोगों को ज़्यादा अच्छे से बनाने में मदद करेंगे। यह ध्यान में रखना चाहिए कि किसी व्यक्ति को शुरुआती दौर में आध्यात्मिक पोषण ही बाद में उसकी सेहत और आगे बढ़ने की क्षमता तय करता है।

मॉडर्न स्कूलों में इस्तेमाल होने वाले मेंटल और फिजिकल ट्रेनिंग के तरीके बेशक फायदेमंद हैं, लेकिन उनमें स्पिरिचुअल बुनियाद की कमी है। अच्छे कैरेक्टर के डेवलपमेंट के बिना, ग्रोथ अधूरी रहेगी।

शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का विज्ञान उन युवाओं को सिखाया जाना चाहिए जिनका मन अभी भी कोमल और लचीला है और जिनकी शक्तियाँ अभी तक कुछ खास तरीकों से इस्तेमाल नहीं हुई हैं।

पूरी ट्रेनिंग के बाद, उन स्कूलों के स्टूडेंट्स को लगातार रिफ्लेक्टिव एग्जाम देने चाहिए, और जो सर्टिफिकेट मिलेंगे वे होंगे अच्छी हेल्थ, अच्छी रेप्युटेशन, इफेक्टिवनेस, फिजिकल और स्पिरिचुअल वेल्थ, खुशी, सक्सेस और सेल्फ-कॉन्फिडेंस।

इस दुनियावी सफ़र के आखिर में फ़ाइनल एग्ज़ाम का रिज़ल्ट, ज़िंदगी भर सब-एग्ज़ाम के दौरान मिली मेंटल और स्पिरिचुअल अचीवमेंट्स और सर्टिफ़िकेट्स के कुल जोड़ के हिसाब से तय होगा। जो लोग इस आखिरी, सबसे बड़े टेस्ट में अच्छे होंगे, उन्हें आत्मनिर्भरता का पवित्र सर्टिफिकेट और एक आज़ाद, शुद्ध और खुश मन मिलेगा।

और आत्मा के पन्ने पर हमेशा के लिए अंकित आशीर्वाद

इस दुर्लभ इनाम के साथ पतंगे छेड़छाड़ नहीं करेंगे

और चोरों का हाथ उस तक नहीं पहुँचेगा

या समय इसे मिटा देगा
यह पासपोर्ट के रूप में काम करेगा राइटियस ग्रुप में मानद सदस्यता के लिए

खुशी कहाँ है?
भगवान अपनी पूरी दया से हमें अपनी खुशी और प्रेरणा देते हैं
और यह हमें असली ज़िंदगी देता है
सच्चा ज्ञान
और सच्ची खुशी
सच्ची समझ हमारे जीवन के सभी अलग-अलग अनुभवों
से आती है
लेकिन भगवान की महिमा सिर्फ़ उस रूहानी
शांति में दिखती है जो आत्मा महसूस करती है और मन की उनके साथ तालमेल बिठाने की सच्ची कोशिश में। वहाँ, हम सच के आमने-सामने खड़े होते हैं। बाहर, भ्रम बहुत ज़्यादा ताकतवर होते हैं, और बहुत कम लोग बाहरी माहौल के असर से बच पाते हैं। दुनिया अपनी कभी न खत्म होने वाली मुश्किलों और अनगिनत मुश्किलों के साथ चलती रहती है। भगवान की आवाज़ ज़िंदगी के दिखावे के पीछे होती है, जो लगातार हमें बुलाती रहती है और फूलों, धर्मग्रंथों, हमारे ज़मीर और उन सभी खूबसूरत चीज़ों के ज़रिए हमसे बात करती है जो ज़िंदगी को जीने लायक बनाती हैं।
हम जितना ज़्यादा बाहरी चीज़ों पर ध्यान
देते हैं, उतना ही कम हम अंदर की शान महसूस कर पाते हैं; और जितना ज़्यादा हम अंदर की ओर देखते हैं, उतनी ही कम बाहरी मुश्किलों का सामना करते हैं। यह एक लगातार चलने वाला समीकरण है। लेकिन ज़्यादातर लोग दुनियावी संगति, जिस समाज में वे

रहते हैं, और बुरी आदतों के असर से इस सच्चाई को नहीं समझ पाते। समाज इंसान को ऊपरी बातों में ही उलझाए रखता है और उन्हें गहरी सच्चाइयों पर सोचने से रोकता है।
कुछ लोग आध्यात्मिक जगहों पर भी जाते हैं,
लेकिन उनके पवित्र माहौल से फ़ायदा उठाने की उनकी सच्ची इच्छा नहीं होती, इसलिए उन्हें उन जगहों पर जाने से कुछ खास नहीं मिलता।
जो कोई भी भगवान को देखना चाहता है, वह उन्हें
हर जगह पाएगा। इंसान की आदतें नुकसान पहुंचाने वाली, शिकारी और लालची होती हैं; वे तबाह करती हैं, बर्बाद करती हैं और खत्म कर देती हैं। अब इंसानियत के लिए यह सीखने का समय है कि जो उसके पास है, उसी में खुश और संतुष्ट कैसे रहा जाए। हमें उससे ज़्यादा कुछ नहीं चाहिए जो हमारे पास आता है। भगवान उदार हैं; उन्हें पता है कि हमें क्या चाहिए और वह सही समय पर देते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि हमें बिना कोई कोशिश किए भगवान पर भरोसा करना चाहिए। बिल्कुल नहीं। इसका मतलब है कि हमें अपनी पूरी काबिलियत से अपना काम करना चाहिए और बाकी सब भगवान पर छोड़ देना चाहिए, जो हमें कभी भी उस चीज़ से दूर नहीं रखेंगे जिसकी हमें ज़रूरत है और जिसके हम हकदार हैं।
हमेशा खुश रहने का सबसे अच्छा तरीका है भगवान
की मौजूदगी को महसूस करना। हमारी सबसे बड़ी इच्छा भगवान को जानना और उनके साथ रहने का पक्का इरादा करना होना चाहिए। भगवान हमारे विचारों और भावनाओं में सबसे पहले और सबसे ज़रूरी होने चाहिए, और हमें उन्हें अपनी ज़िंदगी का सबसे मज़बूत और मज़बूती से खड़ा पिलर मानना चाहिए। (इसलिए परमेश्वर की रस्सी को मज़बूती से थामे रहो, उसमें शरण लो)

क्योंकि अगर बाकी सब खंभे फेल हो जाएं तो
वही खंभा है
मुझे एहसास हुआ है कि ज़िंदगी का एकमात्र
मकसद भगवान को जानना है। कुछ लोग शायद इस बात से सहमत न हों कि भगवान को पाना ही ज़िंदगी का आखिरी मकसद है। लेकिन कोई भी इस बात से इनकार नहीं कर सकता कि ज़िंदगी का मकसद खुशी पाना है। और मैं पूरे भरोसे और यकीन के साथ कहता हूँ कि भगवान ही सबसे बड़ी खुशी हैं। वह सबसे बड़ा आनंद हैं। वह सबसे बड़ा, यूनिवर्सल प्यार हैं। वह हमेशा रहने वाली खुशी हैं जो उन लोगों की आत्माओं को कभी नहीं छोड़ती जो उनके साथ तालमेल में हैं। तो हम उस पूरी खुशी को पाने की कोशिश क्यों नहीं करते? कोई और हमें यह नहीं दे सकता। हमें इसे लगातार अपने अंदर बढ़ाना और पालना-पोसना चाहिए। कुदरत की ताकतें लोगों को दुनियावी खुशियाँ देने के लिए लगातार कोशिश करती हैं, लेकिन ऐसी कुछ पल की खुशियाँ आखिर में पछतावे, कड़वाहट और पछतावा की ओर ले जाती हैं। सबसे खुशकिस्मत इंसान, जिसके पास सब कुछ लगता है, वह भी शायद सच में खुश न हो। वे दुनियावी चीज़ों से ज़्यादा समय तक खुश नहीं रहेंगे क्योंकि ये चीज़ें उनकी असली प्यास नहीं बुझातीं या उनकी रूहानी भूख को शांत नहीं करतीं। भौतिक संपत्ति सिर्फ़ झूठी शांति और कुछ समय
की संतुष्टि देती है। पूरी दुनिया उलझन और अफ़रा- तफ़री में फंसी हुई है, जिसे स्वार्थी और लालची इच्छाओं से हवा मिलती है, जो युद्ध को जन्म देती हैं। और कुछ नहीं युद्ध पैदा करता।
ज़िंदगी की लड़ाई में सच्चा हीरो वो है जो
खुद पर जीत हासिल करता है और अपनी इच्छाओं पर काबू पाता है। पैसा, शोहरत, हवस और हर वो चीज़ जो इस उसूल के खिलाफ है, हमारी शांति और खुशी के लिए

अपनी इच्छाओं से खुद ही पैदा किए दुख के दलदल में जीते हैं। हमारे पास जो है, हमें उसी में खुश रहना चाहिए। दुनियावी चीज़ें खुशी नहीं लातीं; बल्कि, वे अक्सर चिंता, परेशानियाँ और डर बढ़ाती हैं। भगवान तक पहुंचने का रास्ता सबसे आसान और सरल है, फिर भी बहुत से धार्मिक रीति-रिवाजों और औपचारिकताओं के बावजूद बहुत कम लोग इस पर चलते हैं। बेहतर है कि हम अपना दिल भगवान की ओर मोड़ें और उनसे वह मांगें जो हमारे लिए सबसे अच्छा और सबसे लंबे समय तक चलने वाला हो। सच में, भगवान हमारा इंतज़ार कर रहे हैं क्योंकि वह हमें बुराई और खतरे से दूर रखना चाहते हैं। वह चाहते हैं कि हम अपने दिल और दिमाग में उनके साथ रहें क्योंकि इस दुनिया की सस्ती चीज़ें इंसान की चाहत को पूरा नहीं कर सकतीं या उस रूहानी खालीपन को नहीं भर सकतीं जो हम अंदर से महसूस करते हैं। भगवान हमेशा हमसे बात कर रहे हैं, लेकिन बहुत कम लोग उनकी आवाज़ सुनते हैं। वह धीमी आवाज़ अक्सर शोरगुल वाले विचारों और ज़बरदस्त इच्छाओं के शोर में डूब जाती है। लेकिन जब विचार शांत हो जाते हैं और इच्छाएं शांत हो जाती हैं, तो हम भगवान की आवाज़ साफ सुनते हैं, भले ही वह शांत और धीमी हो। सच में, भगवान इंसानियत की मदद के लिए सब कुछ करते हैं, दरवाज़े खोलते हैं और रास्ते रोशन करते हैं ताकि हम देख सकें कि हमें कहाँ कदम रखना चाहिए, कहीं हम ठोकर न खाएं या फिसल न जाएं। लेकिन ज़्यादातर लोग इस सच्चाई को नहीं समझते।
मैं नहीं चाहता कि लोग सोचें कि वे सिर्फ़ दूसरों की बातें सुनकर या किताबें पढ़कर ज्ञान पा सकते हैं। उन्हें जो पढ़ते और सुनते हैं, उसे अपनाना चाहिए। पूजा की जगहों पर जाना घर पर रहकर बेकार की बातें सुनने से बेहतर है। लेकिन पूजा की

जगहों पर भी, इंसान को अपने दिल में भगवान की मौजूदगी महसूस होनी चाहिए और यह जानना चाहिए कि इसे कैसे महसूस किया जाए। इमोशनल गुस्से और समझदारी भरे एनालिसिस से हमें वह ज्ञान नहीं मिल सकता जिसे पाने के लिए हमारी आत्मा तरसती है। जब हम खुद को भगवान के हवाले कर देते हैं और मतलबी इच्छाओं को अलविदा कह देते हैं, और जब हमें यकीन हो जाता है कि भगवान हमेशा हमारे साथ हैं, हमारी आत्मा में रहते हैं और हमें अच्छे और नेक विचारों और भावनाओं से प्रेरित करते हैं, तो हमें खुशी और आज़ादी मिलेगी, और हम आत्मा के क्षितिज पर ज्ञान का सूर्योदय देखेंगे।
सोचो! अब से कई दशक बाद, हमारा होना ही एक सपना होगा, और हम जो कुछ भी अभी करेंगे वह उस सपने का हिस्सा बन जाएगा। इंसानियत के सबसे महान लोग भी इंसानी सोच की बस एक कल्पना बनकर रह जाएंगे। लेकिन उन महान लोगों ने अपना आखिरी मकसद इसलिए पाया क्योंकि वे सबसे ऊंचे लेवल पर पहुंच गए थे और आत्मा से ज़िंदा थे, जो कुछ भी हो रहा था उसके बारे में पूरी तरह से जानते और होश में थे, क्योंकि वे दिव्य सोच में एक थे। जो कोई भी उनके विचारों और शिक्षाओं के ज़रिए उनके साथ तालमेल बिठाने की कोशिश करेगा, उसे ज़रूर उनकी मौजूदगी महसूस होगी, उनका आशीर्वाद मिलेगा, और वह दिल से जानेगा कि वह सच में उनके साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी एक बड़ा सपना है। फिर भी, जब आप अभी अपने शरीर को देखते हैं और उसे ज़िंदगी से भरा हुआ देखते हैं, तो आपको इस सपने की सच्चाई पर पूरा यकीन हो जाता है। आपको लगता है कि खुश रहने के लिए आपको यह या वह चीज़ ज़रूर मिलनी चाहिए। लेकिन आप चाहे कितनी भी इच्छाएँ पूरी कर लें, आपको उनसे खुशी नहीं मिलेगी। जितना ज़्यादा कोई पाता है,

उतनी ही ज़्यादा इच्छाएँ करता है। अगर कोई आराम, शांति और अंदर की खुशी से जीना चाहता है, तो इच्छाओं को फ़िल्टर करना होगा और ज़िंदगी को आसान बनाना होगा।
शास्त्रों में कहा गया है कि जिस इंसान की इच्छाएं हमेशा अंदर की ओर (अपनी आत्मा की ओर) बहती हैं, वह बहुत शांत मन वाला इंसान होता है। इसमें वे समुद्र की तरह होते हैं, जो कभी बदलता या कम नहीं होता, बल्कि उसमें लगातार पानी बहता रहता है। लेकिन जो इंसान अपनी शांति के भंडार में इच्छाओं के छेद बना लेता है और ज़रूरी पानी को बहने और बर्बाद होने देता है, उसे रूहानी शांति और अंदर की खुशी के बारे में कुछ नहीं पता। हमें उन लोगों से गाइडेंस चाहिए जो भगवान को जानते हैं, जिनमें उनसे बात करने की काबिलियत है और जो होश में उनकी मौजूदगी महसूस कर सकते हैं। पैगंबरों ने हमें भगवान को मन की शांति में, आत्मा के अकेलेपन में ढूंढने के लिए कहा है, जहाँ सच्ची आत्मा और सबसे बड़ी रूहानी खुशी रहती है। भारत के ज्ञानी गुरु भी इन बातों को मानते हैं और आत्मा की गहराई में दिव्य आत्मा को महसूस करने के लिए गहरे ध्यान के महत्व पर ज़ोर देते हैं। दुनिया में हर चीज़ एक लहर जैसी वाइब्रेशन है जिसे भगवान का मन डायरेक्ट करता है। यह इंटेलिजेंट वाइब्रेशन पवित्र आत्मा, या विश्वासी आत्मा है, जिससे प्रार्थना और मेडिटेशन के ज़रिए बातचीत की जा सकती है।
आपकी आत्मा की शांति और आपके केंद्रित मन के उपवन में, निरपेक्ष और अनंत के साथ प्रेम संबंध अंतहीन है लेकिन अगर हम पहले पैसे का पीछा करते हैं तो भगवान को ढूंढना मुश्किल है हमें भगवान को अपने जीवन का एक अभिन्न अंग बनाना होगा, और फिर

हमारे पास इस जीवन में वह सब कुछ होगा जो हमें चाहिए जो कोई भी भगवान को अपने दिल में एक स्थायी स्थान बनाता है, भगवान उन्हें पृथ्वी और स्वर्ग के आशीर्वाद का भरपूर हिस्सा प्रदान करेंगे, और उनके सामने विशाल क्षितिज खोल देंगे जहां ज्ञान के सूर्य चमकते हैं, उनके मार्गों को रोशन करते हैं और उनके चारों ओर के अंधेरे को दूर करते हैं भगवान शाश्वत प्रेमी हैं, और मानव जाति के लिए कोई खुशी नहीं है सिवाय इसके कि जब वे भगवान से प्यार करते हैं - कम से कम - अपने सबसे प्रिय प्रियजनों से, क्योंकि भगवान के बिना, हम प्रेम का सार नहीं जान पाएंगे, न ही इसकी मिठास का स्वाद ले पाएंगे
हमें अपनी इच्छा का इस्तेमाल करना सीखना
चाहिए और पूरे दिल से भगवान को खोजने के लिए अपने मन को एक जगह लगाना चाहिए। इंसान के काम इच्छाओं से तय होते हैं, और ये आदतें हमें लगातार वो करने के लिए मजबूर करती हैं जो हम नहीं करना चाहते। सच में, इंसान अपना ही दुश्मन है, उसे इसका पता नहीं है। वह शांत बैठना नहीं जानता, न ही वह भगवान को समय देता है, फिर भी वह खुशी और बिना देर किए जन्नत में जाने की गारंटी चाहता है। पवित्र अनुभव सिर्फ किताबें पढ़ने, प्रवचन सुनने या अच्छे काम करने से नहीं मिल सकता। ये सब बेशक फायदेमंद हैं, लेकिन ये काफी नहीं हैं। भगवान तक पहुंचने के लिए बहुत ध्यान और गहरी सोच की ज़रूरत होती है।
हमें सबसे पहले भगवान की कृपा मांगनी चाहिए।
हम सबको खुश नहीं कर सकते, क्योंकि यह नामुमकिन है। मैं कोशिश करता हूं कि किसी को बुरा न लगे। मैं जो कर सकता हूं, करता हूं, और बस इतना ही कर सकता हूं। मेरा एकमात्र मकसद भगवान को खुश करना है। मैं अपने हाथों का इस्तेमाल उनके सामने

विनम्रता से प्रार्थना करने के लिए करता हूं, अपने पैरों का इस्तेमाल उन्हें हर जगह ढूंढने के लिए करता हूं, और अपने दिमाग का इस्तेमाल उनके बारे में सोचने और उनके चमत्कारों पर सोचने के लिए करता हूं। भगवान को हमारे दिलों में पहली जगह मिलनी चाहिए ताकि हम उन्हें शांति, प्यार, समझ, दया, करुणा और ज्ञान के रूप में अनुभव कर सकें। यही, और कुछ नहीं, मैं इसी बात की गवाही देने और आपसे बात करने आया हूं।
सोच-विचार के अलावा, अच्छी संगति भी रखनी
चाहिए। हमें लोगों के पीछे नहीं, बल्कि भगवान के पीछे भागना चाहिए। अगर आपको इन विचारों में फ़ायदा मिले, तो इसे भगवान का आशीर्वाद समझें, क्योंकि सारा क्रेडिट उसी का है। इन्हें दूसरों के साथ बाँटें ताकि वे भी उनमें वही पाएँ जो आपको मिलता है। (और जहाँ तक आपके रब की मेहरबानी की बात है, तो उसकी बात करें) और अपनी काबिलियत के हिसाब से हर दिन किसी की मदद करना न भूलें। जब तक मेरी जेब में पैसे हैं, मैं देना बंद नहीं करूँगा, क्योंकि मेरा कभी न खत्म होने वाला और हमेशा बहने वाला सोर्स भगवान है।
आखिर में, हमें भगवान को वैसे ही जानना चाहिए जैसे महान लोगों ने जाना था। यह सोच-विचार और अपनी कोशिश से मुमकिन है।
एक बार, मैं आश्रम के बाहर टहल रहा था, अपने
महान गुरु, श्री युक्तिस्वर के बारे में सोच रहा था, जो कुछ साल पहले गुज़र गए थे। मुझे उनकी बहुत याद आ रही थी और दुख हो रहा था कि वे आश्रम की सुंदरता और माहौल का मज़ा लेने के लिए मेरे साथ नहीं थे। अचानक, वे आसमान से मेरे सामने आए और बोले, "क्या तुम्हें लगता है कि सिर्फ़ तुम ही इस

खूबसूरत जगह का मज़ा ले रहे हो? मैं भी तुम्हारी तरह इसका मज़ा ले रहा हूँ!"
जो साधक भगवान से मिलना चाहता है, उसे
रोज़ाना ध्यान लगाकर उनसे प्यार करना चाहिए, और उस प्यार को सभी तक फैलाना चाहिए। झगड़े टालने का यही एकमात्र तरीका है। आध्यात्मिक सहयोग ज़रूरी है। सच्ची आध्यात्मिकता के बिना, कोई निजी या सबकी खुशी नहीं होती। पवित्र तालमेल ही सभी शारीरिक, आर्थिक, शादीशुदा, नैतिक और आध्यात्मिक समस्याओं का एकमात्र हल है।
खुशी भगवान के करीब महसूस करने से मिलती है। इंसानियत ने खुद को अज्ञानता की सलाखों के पीछे कैद कर लिया है, और अब इस बेइज्ज़ती भरी जेल से आज़ाद होने का समय आ गया है। हालात कैसे भी हों, मन को हमेशा भगवान की ओर लगाना चाहिए, और तब आपको बहुत शांति और खुशी मिलेगी।
जो लोग भगवान के लिए तरसते हैं और अपना वजूद उन्हें सौंप देते हैं, एक-दूसरे को हिम्मत देते हैं और रोशनी देते हैं, और हमेशा भगवान को याद करते हैं, वे इस दुनिया में खुश रहते हैं और आखिरत की खुशियों के जीतने वाले होते हैं।
असलम अलैकुम

पर्दा उठेगा और हट जाएगा
हममें से हर कोई भगवान की छवि में बना है। हम उनकी दिव्य आत्मा से निकले हैं, और उनका सार अपनी पूरी पवित्रता, महिमा और बेमिसाल खुशी के साथ हमारे अंदर रहता है। यह पवित्र विरासत एक ऐसा किला है जिसे भेदा नहीं जा सकता। किसी इंसान के लिए खुद को पापी कहना, पाप के रास्तों पर भटकना,

बिठाते हैं, वे उन्हें फूलों की सुंदरता, दयालु आत्माओं की महानता, शानदार और महान भावनाओं और सुंदर सपनों में देखते हैं। आखिर में, वह मोटे पर्दों के पीछे से निकलकर हर सच्चे साधक से :कहेंगे
हम बहुत समय से अलग थे क्योंकि मैं चाहता था"
कि तुम मुझे अपनी मर्ज़ी से अपना प्यार दो। मैंने तुम्हें अपनी छवि में बनाया, और मैंने तब तक इंतज़ार किया जब तक तुमने अपनी आज़ादी का इस्तेमाल करके अपनी मर्ज़ी से मुझे अपना प्यार "नहीं दिया।
हमें भगवान से अपने दिव्य प्रेम का हमेशा
रहने वाला तोहफ़ा देने के लिए कहना चाहिए। लेकिन इस प्यारे भगवान को बिना कोशिश के कौन पा सकता है? अगर आप 25 परसेंट कोशिश करते हैं, तो बाकी सब भगवान और आपके आध्यात्मिक गुरु पर निर्भर है। मैं अपने लिए कुछ नहीं मांगता, क्योंकि सारा क्रेडिट भगवान को जाता है, जो सारी अच्छाई और कृपा के सोर्स हैं। उनकी कृपा आपके साथ रहे, उनकी जागरूकता आपके साथ रहे, और आप अपने अंदर और अपने चारों ओर उनकी मौजूदगी की भरपूरता महसूस करें। भगवान हमें तुरंत जवाब नहीं देते क्योंकि हम
यह दिखाने में हिचकिचाते हैं कि हम उन्हें कितना चाहते हैं। हमें उनके पास जाने से डरना नहीं चाहिए, बल्कि उन्हें अपना, अपना प्यारा समझना चाहिए, और अपने विचारों, कामों, दिल और दिमाग से लगातार उन्हें खोजना चाहिए, और हम उन्हें इस दुनिया में सुरक्षा और शांति का सबसे बड़ा सहारा पाएंगे।
हे प्रभु, मैं आपको अच्छी आत्माओं का यह गुलदस्ता अर्पित करता हूं, कि वे आपकी उपस्थिति के मंदिर को सुशोभित करें इन आत्माओं के साथ

करें, और उस एकता की रोशनी में, हम आपके खास होने को पहचानें।
हमारे एक दिल की सच्चाई और हमारी एक जैसी आत्माओं की चाहत के साथ, हम आपके सामने झुकते हैं, आपकी मदद, गाइडेंस और हमारी आत्माओं में आपकी मौजूदगी का लगातार एहसास चाहते हैं।
हे हमारे प्रभु, हे हमारे प्रिय, हमारे दिलों में प्यार की हमेशा रहने वाली आग जलती रहे, और हम !अभी और हमेशा आपकी नज़दीकी महसूस करें

सर्वोच्च इच्छा और मानसिक कैप्सूल
भगवान की महिमा बहुत बड़ी है। वह सच्चाई का
सार हैं और उन्हें इसी जीवन में पाया जा सकता है। लोगों के दिलों में बहुत सारी प्रार्थनाएँ और दुआएँ होती हैं: पैसे, शोहरत, सेहत के लिए—हर तरह की प्रार्थनाएँ। लेकिन हर दिल में सबसे पहली और सबसे ज़रूरी प्रार्थना भगवान की मौजूदगी का एहसास होना चाहिए। जब हम ज़िंदगी की राहों पर शांति और यकीन के साथ चलते हैं, तो हमें यह महसूस करना चाहिए कि भगवान ही वह आखिरी मकसद हैं जो हमें खुश कर सकते हैं और हमारी इच्छाएँ पूरी कर सकते हैं, क्योंकि भगवान में ही दिल की हर चाहत का जवाब है।
जब आप अपनी कोशिशों से कोई इच्छा पूरी नहीं
कर पाते, तो आप प्रार्थना में भगवान की ओर मुड़ते हैं। इस तरह, आपकी हर प्रार्थना आपके अंदर छिपी हुई इच्छा को दिखाती है। लेकिन जब आप भगवान को पा लेते हैं, तो सभी इच्छाएँ खत्म हो जाती हैं, और सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं।
दुनियावी इच्छाएँ ज़िंदगी के मकसद के बारे
में गलतफ़हमियों से पैदा होती हैं। यह धरती हमारा असली घर नहीं है। धर्मग्रंथ हमें बताते हैं कि हम

भगवान के हैं, कि हम उनकी छवि में बनाए गए हैं, और उनकी इच्छा है कि हम अपने दिव्य मूल की ओर लौटें। इंसान यह समझने में नाकाम रहता है कि जब तक वह अपने दिव्य मूल की ओर नहीं लौटता , उसे अनगिनत इच्छाओं को पूरा करने के लिए संघर्ष करना पड़ेगा। सोचिए ! यह सच है कि इंसान इच्छाएँ रखे बिना नहीं रह सकता , और उन्हें रखने में कुछ भी गलत नहीं है। हालाँकि , ज़्यादातर इंसानी इच्छाएँ भगवान के पास लौटने की आखिरी इच्छा को पूरा होने से रोकती हैं। इस तरह , वे इंसानी खुशी के लिए नुकसानदायक हैं। जब तक इंसान भगवान की इच्छा नहीं करता और उन्हें नहीं पाता , तब तक वह उस चीज़ की चाहत में जलता रहेगा जिससे उसे खुशी मिलेगी। लेकिन जो लोग भगवान को पा लेते हैं , उनकी सभी इच्छाएँ तुरंत पूरी हो जाती हैं।
इच्छाएँ दो तरह की होती हैं: एक जो हमें भगवान
को पाने में मदद करती हैं, और दूसरी जो हमें उन्हें पाने से रोकती हैं। उदाहरण के लिए, अगर कोई आपके साथ गलत करता है, तो आपको बदला लेने की इच्छा हो सकती है। हालाँकि, अगर आप प्यार की ऊँची और ज़्यादा स्वीकार्य शक्ति का इस्तेमाल करके इस इच्छा पर काबू पा लेते हैं, तो आप उसी टूल का इस्तेमाल कर लेंगे जो आपको भगवान को पाने में मदद करेगा। सभी इच्छाएँ अच्छे तरीके से पूरी होनी चाहिए, क्योंकि जब वे दुनियावी तरीकों से पूरी होती हैं, तो इच्छाएँ बढ़ जाती हैं, साथ ही परेशानियाँ और दुख भी। अगर हम अपनी सभी इच्छाएँ भगवान को अर्पित करना सीख जाते हैं , तो वह हमारी अच्छी इच्छाओं को पूरा करने और हमारी नुकसानदायक और विनाशकारी इच्छाओं को खत्म करने का काम करेंगे। साफ़ ज़मीर से बड़ी कोई सुरक्षा नहीं है,

और ज़िंदगी की मुश्किलों से बचने के लिए अच्छी और शानदार इच्छाएँ रखने से बेहतर कोई बचाव नहीं है। जब हमें एहसास होता है कि भगवान की परफ़ेक्ट छवि हमारे अंदर रहती है, तो हमारी सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं। उस पवित्र एहसास में, जो दुनिया के सभी खज़ानों और दौलत से बढ़कर है, आप पूरी दुनिया मिलने पर भी नहीं हिलेंगे। न तो तारीफ़ आपको घमंड देगी, न ही बुराई आपको नुकसान पहुँचाएगी, क्योंकि आप अपने अंदर भगवान की खुशी का स्वाद चखेंगे, और यही आपकी ज़िंदगी की सबसे ज़रूरी बात होगी।
हमें अपनी सही इच्छाओं को पूरा करने की कोशिशों में सबसे पहले भगवान से मार्गदर्शन मांगना चाहिए, और यही हमारी सभी प्रार्थनाओं का जवाब पाने का सबसे अच्छा तरीका है। लेकिन प्रार्थना से विनती को हटा देना चाहिए। प्रार्थना करने का पुराना तरीका बदलना होगा , और हमें पूरे भरोसे और पक्के विश्वास के साथ भगवान की ओर मुड़ना चाहिए कि वह हमारी सुनते हैं और हमारी विनती पूरी करेंगे। भगवान नहीं चाहते कि हम अपनी इच्छा छोड़ दें—भले ही हम उनसे प्रार्थना करें—क्योंकि वह इच्छा उनके दयालु हाथ से मिला सबसे कीमती तोहफ़ा है, एक पवित्र अधिकार जो उन्होंने हमें बनाने के पल से ही हमारे लिए तय किया था।
ज़ाहिर है, सही और गलत प्रार्थनाओं और
इच्छाओं में फ़र्क करना चाहिए। याद रखें कि इच्छा में ताकत होती है ; अगर आप किसी इच्छा से चिपके रहते हैं—चाहे वह अच्छी हो या बुरी , फ़ायदेमंद हो या नुकसानदायक—और दिन - रात उसी के बारे में सोचते रहते हैं , तो वह आखिरकार पूरी हो ही जाएगी। इसलिए , सावधान रहना चाहिए और नुकसानदायक इच्छाएँ

पालने से बचना चाहिए , क्योंकि वे पूरी होंगी और अपने साथ बहुत ज़्यादा नुकसान और बहुत ज़्यादा दुख लाएँगी।
समय के साथ, आप पाएंगे कि भले ही आपकी इच्छाएं पूरी हो जाएं, आपका दिल खाली रहता है, और आपको अंदर से बगावत महसूस होगी। सोचिए आपका डाइजेस्टिव सिस्टम कमजोर है, फिर भी आपको तला हुआ खाना खाने का मन करता है। बेशक, जब भी आप उन्हें खाएंगे तो आपको दर्द महसूस होगा, भले ही उन्हें खाते समय आपको मज़ा आए। और इसलिए, आपको लगेगा कि आपने गलती की है। बुद्धि कहती है कि अच्छी और बुरी इच्छाओं में फर्क करने के लिए समझदारी का इस्तेमाल करना चाहिए , और एक बार यह हो जाने पर , उन गलत इच्छाओं को पूरा नहीं किया जाना चाहिए। इंसानों में समझदारी की अंदरूनी ताकत होती है और उन्हें हमेशा इसका इस्तेमाल करना चाहिए , अपनी ज़िंदगी को ज़मीर की आवाज़ के हिसाब से चलाना चाहिए , जो भगवान की आवाज़ है।
अधूरी इच्छाएं दिल में ही रह जाती हैं,
उन्हें वहीं रखने में क्या हर्ज है? इसका जवाब यह है:
हर इच्छा खास ताकतों से बनी होती है : या तो अच्छी या बुरी , या दोनों। जब कोई इंसान मरता है— भगवान उस पर रहम करे—ये ताकतें शरीर के सड़ने और खराब होने के बावजूद नहीं मरतीं , बल्कि , वे आत्मा के साथ जहाँ भी जाती है , गाढ़े स्पिरिचुअल कैप्सूल के रूप में जाती हैं। जब इंसान नए जन्म में दोबारा जन्म लेता है , तो ये कैप्सूल या साइकिक टैबलेट व्यवहार की आदतों के रूप में दिखाई देते हैं। इस तरह , जो इंसान शराब पीकर मरा है , वह दोबारा जन्म लेने पर शराब की तरफ झुकाव लाता है , और यह झुकाव तब तक बना रहता है जब तक वह शराब की

तलब पर काबू नहीं पा लेता। यह दूसरी चीज़ों पर भी लागू होता है।
छोटे-छोटे बच्चे भी पिछले जन्मों से मिले गुण दिखाते हैं। कुछ बच्चों में बहुत ज़्यादा गुस्सा आता है। कुछ का स्वभाव खराब होता है। बेशक, भगवान ने उन्हें इस तरह नहीं बनाया है। पिछले जन्मों की अधूरी इच्छाओं ने इन साइकोलॉजिकल आदतों को आकार दिया है, और उनकी वजह से, आत्मा कुछ अजीब लगती है, भले ही वह भगवान की पवित्र छवि में बनी हो। अगर इस जन्म में किसी इंसान के अंदर भगवान की छवि खराब हो जाती है , चाहे गुस्से , डर या वासना से , और इन आदतों पर अभी काबू नहीं पाया जाता है , तो वे इनके साथ दोबारा जन्म लेंगे (या वे इनके साथ दोबारा जन्म लेंगे), इन बुरी आदतों का बोझ उठाते हुए जब तक कि वे इस या अगले जन्मों में इन पर काबू नहीं पा लेते। जब तक इन पर काबू नहीं पाया जाता , तब तक इनसे कोई बच नहीं सकता।
इसलिए , बेहतर है कि सभी इच्छाओं को अभी पूरा
कर लिया जाए या उन पर विजय प्राप्त कर ली जाए। ऐसी इच्छाओं से हमेशा के लिए छुटकारा पाने का सबसे अच्छा तरीका है परम दिव्य आनंद का अनुभव करना। नहीं तो , ये दबी हुई इच्छाएँ और अधूरी इच्छाएँ आत्मा को परेशान करेंगी और पीड़ा देंगी। इंसान को समझदारी और ज्ञान से यह समझना चाहिए
कि सिर्फ़ भगवान ही सच्ची और हमेशा रहने वाली खुशी दे सकते हैं।
ज़्यादातर समय, इच्छाएँ अनकॉन्शियस में छिपी रहती हैं। आपको लग सकता है कि वे गायब हो गई हैं, लेकिन ऐसा नहीं है; यह ज़िंदगी के रहस्यों में से एक है, जो अपने आप में एक बड़ा रहस्य है।
लेकिन जब हम ज़िंदगी को एनालाइज़ करते हैं और उसके मतलब के बारे में सोचते हैं, तो यह राज़ खत्म

हो जाता है। अगर आप हर दिन थोड़ी देर शांति से बैठकर खुद को देखें , तो आप पाएंगे कि आपकी कई अधूरी इच्छाएं हैं। ये इच्छाएं जानलेवा जर्म्स की तरह हैं जिन्हें इंसान अपने साथ हर जगह ले जाता है , इस ज़िंदगी में भी और अगली ज़िंदगी में भी।
आगे बढ़ने का सबसे अच्छा तरीका है कि समझदारी
से चुनाव करके इस जीवन में नुकसानदायक इच्छाओं को पहचानें और अपनी अच्छी इच्छाओं को पूरा करने पर ध्यान दें। अगर आपको आत्महत्या करने या कुछ भी गलत करने की इच्छा हो, तो आपको उस इच्छा को अभी दूर कर देना चाहिए। अपने विचारों और कामों से खुद को यकीन दिलाएं कि आपकी आत्मा में दिव्यता की एक चिंगारी है, और याद रखें कि आप सर्वशक्तिमान की छवि में बनाए गए हैं, और इसलिए आपके पास अपनी शारीरिक प्रकृति और आदतों से ऊपर उठने की शक्ति है।
ऐशो - आराम की चीज़ों से कम जुड़ें और इच्छाओं
से ज़्यादा दूर रहें , और आप ज़िंदगी की लड़ाई जीत जाएँगे। अगर आप बहुत ज़्यादा दर्द से परेशान हैं, तो जितना हो सके खुद को शरीर की जागरूकता से दूर रखने की कोशिश करें। समझदारी से आप इंद्रियों पर काबू पा सकते हैं। समझदारी वह आग है जो नुकसान पहुँचाने वाली इच्छाओं और नुकसान पहुँचाने वाली भूखों को जलाकर राख कर देती है।
लोगों के लिए घर के एक कोने में पुरानी, घिसी- पिटी और फालतू चीज़ें रखना और समय-समय पर घर को साफ़-सुथरा करना आम बात है। इसी तरह, आपके सबकॉन्शियस मन के कोने में कई ऐसी इच्छाएँ छिपी होती हैं जिनमें नुकसान छिपा होता है, और अगर आप उनसे ठीक से नहीं निपटते हैं तो एक दिन वे आपको बड़ी परेशानी में डाल सकती हैं।

आध्यात्मिक रास्ते पर खुद को एनालाइज़ करना बहुत ज़रूरी है। हो सकता है आप नफ़रत करने वाले, चिड़चिड़े या जल्दी गुस्सा करने वाले हों। अगर ऐसा है, तो आपकी चेतना में जमा ये आदतें आपके पिछले कामों का नतीजा हैं। अपने मन से इस बिखरे हुए, घिसे-पिटे फ़र्नीचर को हटाने के लिए, आपको पॉज़िटिव, कंस्ट्रक्टिव कामों से शुरुआत करनी होगी और दूसरों के लिए प्यार बढ़ाना होगा। आप लोगों से जितना ज़्यादा प्यार करेंगे, वे आपसे उतना ही ज़्यादा प्यार करेंगे, और आप उनका प्यार महसूस करेंगे। लेकिन अगर आप उनकी बुराई करेंगे, यहाँ तक कि खुद से भी, तो वे उस बुराई को समझेंगे और उसे बढ़ाकर आपको लौटा देंगे!
मान लीजिए आपका कोई पुराना दुश्मन मर गया है, फिर भी आप उसके लिए गुस्सा और नफ़रत रखते हैं। इस कड़वाहट का नतीजा आपको भुगतना पड़ेगा, और इसके बुरे असर आपके शरीर और मन पर दिखेंगे। भगवान के लिए उसे माफ़ कर देना बेहतर है, क्योंकि ऐसा करने से आप खुद को बदले की बुरी इच्छाओं से आज़ाद कर लेंगे जो आपके मन की शांति को खत्म कर देती हैं और आपके सुकून को छीन लेती हैं। नफ़रत पर नफ़रत करना, या दुश्मनी का जवाब नफ़रत से देना, न सिर्फ़ आपके दुश्मन की आपके प्रति दुश्मनी को बढ़ाता है बल्कि इसके नतीजे में आपके अपने शरीर और भावनाओं को भी ज़हरीला बनाता है। इसलिए एक खूबसूरत माफ़ी के साथ माफ़ करें।
समय-समय पर, इंसान को ज़िंदगी के मकसद के बारे में सोचने के लिए सब कुछ पीछे छोड़कर खुद के साथ अकेले रहना चाहिए। ज़्यादातर लोग परंपराओं और फैशन की धारा में बह जाते हैं। असल में, उन्होंने कभी अपनी ज़िंदगी सही मायने में नहीं जी, बल्कि

दुनिया की ज़िंदगी जी है। उन्होंने क्या हासिल किया है, और वे कहाँ पहुँचे हैं?
इसलिए, यह समझदारी है कि इंसान कभी-कभी खुद को रोज़ की चिंताओं और "ड्यूटीज़" से दूर रखे ताकि उसके मन की उथल-पुथल शांत हो सके और उसका मतलब समझने की कोशिश करे और वह लक्ष्य तय कर सके जिसे वह पाना चाहता है।
याद रखें कि सबसे बड़ी गवाही जो आपको मिल
सकती है , वह आपकी अंतरात्मा की है : आपकी आत्मा की साफ़ और अचूक आवाज़। आपकी अंतरात्मा आपको वही बताती है जो आप असल में हैं , बिना किसी दिखावे या दिखावे के।
यीशु मसीह की शक्ति के बारे में सोचिए, जिन्होंने कहा, “हे पिता, उन्हें क्षमा कर, क्योंकि वे नहीं जानते कि जो वे नहीं जानते, उसे कैसे करें”
और उस महान पैगंबर के बारे में सोचो
जिन्होंने कहा: “क्या मैं तुम्हें यह न बताऊं कि किसी का दर्जा कैसे ऊंचा होता है?” उन्होंने कहा: “हां, ऐ अल्लाह के रसूल” उन्होंने कहा: “जो तुम्हारे साथ नासमझी करे, उसके साथ सब्र रखो, जो तुमसे रोकता है उसे दो, जो तुमसे रिश्ता तोड़ ले, उससे रिश्ता बनाए रखो, और जो तुम्हारे साथ गलत करे, उसे माफ कर दो”
अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनने से आपके
रास्ते में रोशनी आएगी और आपकी ज़िंदगी में आशीर्वाद आएगा। जब आपके दिल में कोई इच्छा पूरी करने की बहुत ज़्यादा इच्छा हो , तो अपनी समझ का इस्तेमाल करें और खुद से पूछें : " क्या मैं जो इच्छा पूरी करना चाहता हूँ वह अच्छी है या बुरी ?" इंसान की इच्छाओं को बढ़ाने वाली कई बातें
हैं। जब कोई नया मॉडल कार देखता है, तो वह वैसी ही

कार खरीदना चाहता है। जब कोई नए स्टाइल का घर देखता है, तो वह वैसा ही घर खरीदना चाहता है। एक नया फैशन ट्रेंड पॉपुलर हो जाता है, और लोग उस स्टाइल को खरीदने और पहनने के लिए तरसते हैं! इच्छाएँ कहाँ से आती हैं? मैंने इस पर घंटों सोचा। क्या आप अपनी सभी इच्छाओं को कैटेगरी में बाँट सकते हैं? मैं उन सभी को छाँटने में कामयाब रहा और सिर्फ़ अच्छी इच्छाओं को ही रख पाया। और जब मुझे दिव्य मिलन मिला , तो मैंने पाया कि मेरी सभी अच्छी इच्छाएँ एक ही बार में पूरी हो गईं। आज आप किसी चीज़ के लिए तरसते हैं , और कल आपकी आत्मा किसी और चीज़ के लिए तरसती है। आपका मन , जो सर्वशक्तिमान ईश्वर से निकला है , इस दुनिया की चीज़ों से संतुष्ट नहीं हो सकता , और न ही कभी होगा , क्योंकि , मेरे प्यारे दोस्त , आपने अपनी आत्मा का सबसे कीमती और कीमती खज़ाना खो दिया है , जिसके पास ही आपकी चाहत को पूरा करने और आपकी इच्छाओं को पूरा करने की शक्ति है। वह खोया हुआ खज़ाना ईश्वर है।
यह सच है कि कुछ अच्छी या आवश्यक इच्छाएँ
होती हैं, और आपको उन्हें पूरा करने की दिशा में काम करना चाहिए लेकिन अपनी छोटी इच्छाओं को पूरा करने का प्रयास करते समय, पहले ईश्वर के प्रति अपनी सबसे बड़ी इच्छा को पूरा करना न भूलें यह विश्वास कि छोटी इच्छाओं और कर्तव्यों को पहले पूरा किया जाना चाहिए, एक भ्रम और धोखा है मुझे अभी भी अपनी आध्यात्मिक यात्रा की शुरुआत में याद है कि मैं एक टालमटोल करने वाला व्यक्ति था और नियमित रूप से ध्यान नहीं करता था, हालाँकि मैं खुद से कहता रहता था कि मैं इसके लिए समय निकालूंगा एक पूरा साल ऐसे ही बीत गया, इससे पहले कि मुझे एहसास हुआ कि मैंने जो वादा किया था उसे

पूरा नहीं किया है मैंने तुरंत अपने आप से एक वादा किया कि सुबह उठकर सबसे पहले मैं नहाऊंगा और फिर ईश्वर का ध्यान करूंगा उस समय दैनिक कार्य बहुत सारे होते थे, और उनसे थोड़े समय के लिए भी बचना आसान नहीं था इसलिए, मैंने पहले अपने आध्यात्मिक कर्तव्यों को पूरा करने का फैसला अगर इंसान भगवान से ज़्यादा दूसरे कामों और बातों को ज़्यादा अहमियत देता है, तो भगवान को इंसानियत के लिए हमेशा के दरवाज़े क्यों खोलने चाहिए? भगवान ने हमारे अंदर रूहानी पंख लगाए हैं और उम्मीद करते हैं कि हम रूहानी दुनिया में उड़ान भरें। ये पंख हमारी रूहानी चाहत, हमारे ऊँचे विचार और हमारे दिव्य स्रोत के लिए हमारी सच्ची चाहत हैं।
आइए पहले भगवान को खोजें। दुनियावी कामों को सबसे ज़्यादा अहमियत देना बेवकूफी है, क्योंकि अज़राएल किसी भी पल आत्मा को बुला सकता है, और फिर सभी काम, वादे, चिंताएं और ज़िम्मेदारियां हमेशा के लिए खत्म हो जाएंगी। तो ज़िंदगी से इतनी मज़बूती से क्यों चिपके रहें?
एक इंसान सोचता है कि वह सुरक्षा और मन की
शांति का आनंद ले रहा है, फिर अचानक किसी अपने को खो देता है, या अपनी सेहत या नौकरी खो देता है, और सुरक्षा और मन की शांति बर्बाद हो जाती है!
मेरी माँ के लिए मेरा प्यार कितना बड़ा था!
मुझे लगा कि वह हमेशा मेरे साथ रहेंगी, लेकिन अचानक मुझे पता चला कि वह मुझे बचपन में ही छोड़कर चली गई थीं! हमें मौत से डरना नहीं चाहिए, बल्कि उसके लिए तैयार रहना चाहिए।
जीवन वह नहीं है जो दिखता है इस पर अपना भरोसा
मत रखो, क्योंकि यह चंचल, भ्रामक और निराशाओं और टूटी हुई उम्मीदों से भरा है पूर्णता यहाँ नहीं

मिल सकती मैं आपको जीवन की अवास्तविक तस्वीर नहीं देना चाहता यह दुनिया स्वर्ग नहीं है यह एक दिव्य प्रयोगशाला है जहां भगवान आत्माओं का परीक्षण करता है यह देखने के लिए कि क्या वे अच्छाई के साथ बुरी इच्छाओं पर विजय पाएंगे और उसे - यानी भगवान को - अपनी सबसे बड़ी इच्छा बना लेंगे, ताकि वे उसके राज्य में लौट सकें
ज़िंदगी हर तरह की ट्रेजेडी और कॉमेडी, मुसीबतों और खुशियों से भरी है। यह अनगिनत रूपों का एक बड़ा, हमेशा बदलता और ज़िंदादिल ताना-बाना है। कोई भी दो चीज़ें बिल्कुल एक जैसी नहीं होतीं। हर इंसान की ज़िंदगी अलग होती है। हर इंसान की अलग-अलग खूबियाँ, अलग सोच और अलग-अलग इच्छाएँ होती हैं। अगर हम हर दिन एक जैसी मुश्किलों से गुज़रें, तो हम थक जाएँगे और बोर हो जाएँगे। यहाँ तक कि पैराडाइज़ भी, अगर वह हमेशा एक जैसा होता, तो अपनी अपील खो देता। हमें वैरायटी और डाइवर्सिटी पसंद है। पैराडाइज़ का मौजूदा पारंपरिक कॉन्सेप्ट पूरी तरह से गलत है। अगर यह सच में बोरिंग होता, तो भगवान के संत और पवित्र लोग अपना मनोरंजन करने के लिए धरती पर लौटने की प्रार्थना करते! पैराडाइज़ लगातार सबसे मज़ेदार तरीके से नया होता रहता है, जबकि धरती अक्सर लगातार नया होता रहता है, लेकिन एक बोरिंग और बुरे तरीके से।
लेकिन, इस बात के बावजूद कि ज़िंदगी थकाने
वाली और मुश्किल है, ज़्यादातर लोग इसके आदी हो जाते हैं, यह मानते हुए कि जीने का कोई और तरीका नहीं है। इस ज़िंदगी की तुलना आध्यात्मिक ज़िंदगी से नहीं कर पाते, इसलिए वे इस दुनिया की तहों में छिपे दर्द और थकान की हद को समझ नहीं पाते।

सच तो यह है कि ज़िंदगी असली नहीं है। यह
सिर्फ़ मनोरंजन है, और कुछ नहीं। जैसे पुरानी फ़िल्में बार-बार रिलीज़ होती हैं, वैसे ही वही पुरानी घटनाएँ अलग-अलग रूपों में खुद को दोहराती हैं। और ज़िंदगी के कभी न खत्म होने वाले सिलसिले के बावजूद, पिछली फ़िल्मों में दिखाए गए वही विषय एक के बाद एक दोहराए जाते हैं। सच में, इतिहास खुद को दोहराता है, और लोग समय के म्यूज़ियम में सिर्फ़ कलाकृतियाँ हैं।
ज़िंदगी को अपने सरप्राइज़ दिखाने दें,
उन्हें खुशी, ऑब्जेक्टिविटी और डिटैचमेंट के साथ स्वीकार करें, बिना किसी इमोशनल असर के, जैसे कोई फ़िल्म देख रहे हों। दिल से हँसना इंसान की सभी बीमारियों का एक शानदार इलाज है।
आपको ज़िंदगी को आराम और सहजता से जीना
चाहिए। मैंने अपने टीचर से यही सीखा। उनके आश्रम में अपनी स्पिरिचुअल ट्रेनिंग की शुरुआत में , मैं उदास चेहरे के साथ अपने काम करता था , कभी मुस्कुराता नहीं था। एक दिन मेरे टीचर ने यह देखा और कहा , " भगवान ने चाहा , तो सब ठीक है ! क्या तुम किसी अंतिम संस्कार में हो ? क्या तुम्हें नहीं पता कि भगवान को पाने का मतलब है चिंताओं को छिपाना और सभी दुखों को दफनाना ? ज़िंदगी को इतना सीरियसली मत लो। "
उन्होंने मुझे सिखाया कि इंसान का यह फ़र्ज़
है कि वह अपने मन को दुनिया की सभी परेशानियों और परेशानियों से ऊपर उठाए ताकि उसे भगवान में पूरी आज़ादी मिल सके।
जीवन की चुनौतियों का हिम्मत और आत्मविश्वास
के साथ सामना करने के लिए सुख-दुख, लाभ-हानि, जीत-हार में संतुलन बनाए रखना चाहिए।

सभी घटनाओं के बावजूद मन की शांति बनाए रखना, धोखा देने वाली इच्छाओं पर काबू पाने का सबसे अच्छा तरीका है। मैंने उन महान लोगों से यही सीखा है, जिन पर समय के उतार-चढ़ाव का कोई असर नहीं हुआ, बल्कि वे आखिर तक पक्के और बिना बदले रहे। यहां तक कि पैगंबरों ने भी, जब उन्हें तकलीफ दी गई, तो अपनी पवित्र चेतना नहीं खोई, और न ही उन्होंने किसी को भी उनसे भगवान का प्यार चुराने दिया। आध्यात्मिक खुशी अपने आप में एक आशीर्वाद वाली सुरक्षा और सबसे बड़ा किला है। मुश्किलों और परेशानियों के बीच, उन आशीर्वादों को याद रखें जो भगवान ने आपको दिए हैं। आपकी आत्मा भगवान का एक पवित्र मंदिर है। आपको अज्ञानता के अंधेरे को उस पवित्र जगह को गंदा नहीं करने देना चाहिए। आध्यात्मिक जागरूकता की स्थिति में, सम्मानित, प्रतिष्ठित, सुरक्षित और शांति में होना कितना अद्भुत है! किसी से न डरें और न ही किसी से नफ़रत करें। सबको अपना प्यार दें। भगवान के प्यार को महसूस करें और सभी लोगों में उनकी मौजूदगी देखें, और अपनी सबसे मज़बूत इच्छा को अपने दिल में उनकी लगातार मौजूदगी बनने दें। इस दुनिया में शांति और सुकून से जीने का यही तरीका है। लेकिन जब तक इच्छाओं की तेज़ हवाएं दिल के ओएसिस से बह रही हैं और उसके पेड़ों को ज़ोर-ज़ोर से हिला रही हैं, तब तक इस सेल्फ़-सैटिसफ़ुलनेस का स्वाद लेना मुश्किल है।
इच्छाएँ इंसान के माहौल से बनती हैं। वे
हमारी इंद्रियों से जुड़ी समझ से पैदा होती हैं और उन समझ की सीमाओं से सीमित होती हैं। गाँव के मेले में जाने से कुछ रोमांच की इच्छा पूरी होती है , लेकिन वर्ल्ड - क्लास प्रदर्शनी में जाने और सभी अलग - अलग चीज़ों को देखने के बाद , छोटा मेला

अपना आकर्षण और अपील खो देता है। इसलिए , हमें पहले भगवान के साथ मिलकर खुशी का अनुभव करना चाहिए ताकि हम उस खुशी की तुलना दुनिया की छोटी खुशियों से कर सकें। तब , इच्छाएँ ऊँचे स्वभाव की होंगी। इच्छा कभी न खत्म होने वाली है; जैसे ही एक इच्छा पूरी होती है, दूसरी उसकी जगह ले लेती है। लेकिन जब आप भगवान को पा लेते हैं, तो आपकी सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं। "पहले भगवान के राज्य और उनकी अच्छाई की खोज करो, और ये सभी चीज़ें तुम्हें दी जाएँगी (और जो भगवान के पास है वह बेहतर और ज़्यादा टिकाऊ है)" तो क्यों न पहले उस सबसे बड़ी इच्छा की पूर्ति की खोज की जाए और भगवान के उदार हाथ से सबसे अच्छी और सबसे टिकाऊ चीज़ पाई जाए?
जब भगवान साधक की उन्हें जानने की प्रार्थना
का जवाब देते हैं , तो उसकी बाकी सभी इच्छाएँ तुरंत और हमेशा के लिए पूरी हो जाती हैं।
कुछ लोग सोचते हैं कि उनकी कोई इच्छा नहीं
है। ठीक है!
मैंने देखा है कि जब लोग बाज़ार जाते हैं तो अक्सर क्या होता है। हो सकता है कि उन्हें कुछ खास खरीदने की इच्छा न हो, लेकिन अचानक कोई चीज़ उनकी नज़र में आ जाती है और वे सोचते हैं, "हाँ, मुझे यह खरीदना ही है!"
भले ही वे इसे तुरंत न खरीदें, यह उनके
ख्यालों में दिन-रात तब तक रहता है जब तक वे इसे खरीद नहीं लेते, भले ही उन्हें पैसे उधार लेने पड़ें। वे कुछ समय तक इसका मज़ा लेते हैं, लेकिन धीरे-धीरे इसका आकर्षण कम हो जाता है और इसे रखने की खुशी कम हो जाती है, इसलिए वे कुछ और चाहते हैं, और इसी तरह।

कभी-कभी हम किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जो कहता है: "काश, मेरे पास इतने पैसे होते (या एक खास मॉडल की कार या एक स्विमिंग पूल या या)" और जैसे ही वह इच्छा पूरी होती है, कुछ नया करने की एक और इच्छा पैदा होती है।
इंसान की इच्छाएँ अपने आप में अधूरी होती
हैं, और इसलिए वे अपने मालिकों को पूरी खुशी नहीं दे पातीं।
दुनिया आपको यह याद दिलाने से रोकने की कोशिश करेगी कि भगवान को पाना ही एकमात्र सच्ची और अच्छी इच्छा है। लेकिन आपको हर दिन खुद को यह याद दिलाना होगा। जब कोई इंसान स्मोकिंग छोड़ने, ज़्यादा खाना छोड़ने, झूठ बोलना छोड़ने या धोखा देने का फैसला करता है, तो उसे अपने फैसले पर पक्का होना चाहिए और डगमगाना नहीं चाहिए। एक बुरा माहौल इच्छाशक्ति को कमज़ोर और कमज़ोर कर देता है, जिससे इंसान के अंदर झूठी इच्छाएं पैदा होती हैं। यह उनसे सबसे अच्छा छीन लेता है और उन्हें सबसे बुरा देता है। जो लोग चोरों के साथ रहते हैं, उन्हें लगता है कि जीने का यही एकमात्र तरीका है। लेकिन अच्छे लोगों के साथ रहने से मन ऊँची चीज़ों की ओर जाता है, ताकि झूठी इच्छाएं इंसान को लुभा न सकें। इस जीवन में हर चीज़ बदलती और ऊपर-नीचे होती रहती है। लेकिन कुछ पल गहरी सोच-विचार या शुद्ध आध्यात्मिक विषयों पर अध्ययन और सोच-विचार प्रेरणा का स्रोत होगा, जो सच्चे साधक को धोखे और भ्रम के सागर से पार उस दिव्य किनारे तक ले जाएगा जहाँ "कोई थकान उन्हें छू नहीं पाएगी, न ही उन्हें वहाँ से निकाला जाएगा।"
(सबसे बड़ा आराम उन लोगों के लिए तैयार किया
गया है जिन्होंने मेहनत की है, और जिसने सच की

तलाश में कोई कसर नहीं छोड़ी, उसने इसे जीत लिया है)
सच्ची खुशी भगवान के लिए तरसने और लगातार
उनके बारे में सोचने में है। लगातार कोशिश करने पर, एक समय ऐसा आता है जब वह सोच इतनी पक्की और अटल हो जाती है कि कोई भी शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक परेशानी आपकी जागरूकता को भगवान से नहीं हटा सकती। क्या यह अद्भुत नहीं है कि आप भगवान की जागरूकता के साथ जिएं, हर समय उनके बारे में सोचें और उन्हें महसूस करें, और उनकी अटूट मौजूदगी के पवित्र स्थान में रहें, जहाँ न तो मौत और न ही कोई और चीज़ आपकी मन की शांति चुरा सकती है? (जो लोग विश्वास करते हैं और जिनके दिल भगवान की याद में आराम पाते हैं, सच में, भगवान की याद में दिलों को आराम मिलता है)
जब आप सभी इच्छाओं से इम्यून हो जाते हैं, तो
आप हमेशा रहने का आनंद लेते हैं
ज़िंदगी सच में अजीब है, क्योंकि सब कुछ बदल सकता है। इसलिए, इस ज़िंदगी की बदलती रेत पर खुशियों की नाव नहीं बांधनी चाहिए। हमारा समय बीत जाएगा, और जो हम अभी देख रहे हैं वह एक दिन चला जाएगा। बदलाव तब तक ठीक है जब तक आप उसे खुद को नुकसान न पहुँचाने दें। और जब वह आपको नुकसान पहुँचाता है, तो आपके अंदर जो उथल-पुथल होती है, वह आपके लिए एक मैसेज है कि आप इच्छाओं के काबू में न रहें। जब आप भगवान की आत्मा में सुरक्षित होते हैं, तो आप बिना किसी लगाव या निर्भरता के हर चीज़ का मज़ा लेते हैं। इसलिए, जो लोग परवाह करते हैं, उनके लिए उसे जानने की कोशिश करना सबसे ज़रूरी है; नहीं तो, ज़िंदगी एक बहुत बड़ी निराशा होगी, जो उम्मीदों को बहुत बुरी तरह कुचल देगी।

जब मैं 1935 में इंडिया लौटा, तो मुझे उम्मीद
थी कि मैं उन जगहों पर जाऊँगा जो मुझे बचपन में पसंद थीं, लेकिन आने पर मैंने पाया कि सब कुछ बदल गया था। ज़िंदगी का स्टेज एक अलग तरीके से बदल गया था। सबसे ज़्यादा निराशा और झटका तब लगा जब मैं आयकापुर में अपने पुराने घर गया, जहाँ मैं खेला करता था और चिड़ियों को देखता था। मुझे जो कुछ भी याद था, उसमें से सिर्फ़ एक पेड़ बचा था। ऐसी है ज़िंदगी! जानी-पहचानी और प्यारी चीज़ें एक-एक करके हमारी नज़रों से ओझल हो गईं। मैं अपने घर को वैसा ही देखने के लिए कुछ भी देने को तैयार था जैसा वह बचपन में था। और फिर भी, भगवान ने मेरी इच्छा पूरी की, क्योंकि बाद में मैंने एक सपने में घर देखा, जहाँ हम पूल में तैरे, और फिर मैं ऊपर गया, बिस्तर पर लेट गया, और आम खाए, जैसा मैंने कई साल पहले किया था।
अब इच्छाओं को बहुत ध्यान से जांचना और परखना होगा, अच्छी तरह से छांटना होगा, और सिर्फ़ अच्छी इच्छाओं को ही रखना होगा, और उन अच्छी इच्छाओं को भी भगवान के लिए सबसे ज़रूरी इच्छा को दबाने नहीं देना होगा।
वह इच्छा ज़िंदा और जलती रहनी चाहिए, और उसे फीकी या खत्म नहीं होने देना चाहिए। इंसान एक बड़े धोखे में होता है जब वह भगवान से अपनी दुनियावी इच्छाएँ पूरी करने के लिए कहता है, लेकिन उनसे खुद को उसके सामने प्रकट होने के लिए नहीं कहता। एक ऐसे बच्चे की कल्पना करें जो लगातार अपने माता-पिता से अपनी माँगें पूरी करने की माँग करता है, और नहीं तो न तो उनके बारे में पूछता है और न ही उनके बारे में सोचता है। यह एहसान फरामोशी है और उनकी मेहरबानी को नकारना है, और इसमें उन लोगों के लिए एक सबक है जो सोचते हैं।

जब ज़िंदगी की इस किताब को इस्तेमाल किया
जाता है , तो इंसान के साथ सिर्फ़ वही आध्यात्मिक ज्ञान होगा जो उसने इस दुनिया में रहते हुए हासिल किया है। इसलिए , अगर कोई सच में अपने आध्यात्मिक भविष्य के बारे में सोचता है , तो उसे हमेशा अपने मन में भगवान को रखना चाहिए , लगातार उन्हें याद करना चाहिए और उन्हें कभी नहीं भूलना चाहिए। जब हम भगवान के साथ होते हैं, तो हम पाएंगे कि सभी इच्छाएं एक रहस्यमय तरीके से पूरी होती हैं। लेकिन हमें पहले भगवान को खोजना होगा। वह उदार हैं और उन्होंने हमें सब कुछ दिया है, लेकिन हम उन्हें तभी पाएंगे जब हम उनके तोहफ़ों से खुश नहीं होंगे, बल्कि खुद देने वाले की ओर मुड़ेंगे। हम उन्हें तब तक जान पाएंगे जब तक हम अपनी खोज में सच्चे हैं, उनके करीब जाने और उनकी धन्य मौजूदगी का अनुभव करने की हमारी इच्छा में सच्चे हैं।
एक इंसान के सामने सबसे बड़ी रुकावट उसका खुद
का खुद होता है। जब वह शांति से बैठकर रूहानी बातों पर सोचने की कोशिश करता है, तो अचानक दुनियावी ख्याल आने लगते हैं, जो उसका ध्यान भटकाते हैं और उसे अपना मकसद पाने से रोकते हैं। उन्हें अपने ख्यालों और शरीर को कंट्रोल करने के लिए खुद को ट्रेन करना होगा, और ऐसा करने से, वह अपनी आत्मा में एक पोर्टेबल पैराडाइज़ लेकर चलेगा। ज़िंदगी हो या मौत, स्वर्ग हो या नर्क, वह सबसे बड़ी खुशी उसके साथ रहेगी।
हमें परमेश्वर से दिल से प्रार्थना करनी
चाहिए , अपनी बड़ी चाहत को उड़ेलते हुए , उससे दिल की भाषा में , आत्मा की तड़प में और ज़मीर की फुसफुसाहट में पूछना चाहिए , ताकि वह हमारी सुने और हमें जवाब दे। लेकिन अगर कोई इंसान आधे - अधूरे मन से प्रार्थना करता है और साथ ही कुछ और सोचता

है—कुछ ऐसा जो परमेश्वर जानता है कि उस इंसान की पहली चिंता नहीं है—तो वह जवाब नहीं देगा। सबसे पहले हमें भगवान चाहिए। अभी समय है।
हमें इंतज़ार नहीं करना चाहिए, क्योंकि वहम बहुत ताकतवर होते हैं। ज़िंदगी बहुत तेज़ी से गुज़र जाती है, और ज़िंदगी का मकसद जाने बिना इस दुनिया को छोड़ना शर्म की बात है। जब भी हमारे पास खाली समय हो, हमें सोचना चाहिए। भले ही शुरू में आपकी दुआएं कबूल न हों , भगवान की दया से निराश न हों , बल्कि दुआ करते रहें। सच्चे दिल से दुआ करें और भरोसा रखें कि आपकी दुआ कबूल होगी।
मैंने अपनी ज़िंदगी में प्रार्थना के लिए भगवान के जवाब का सबसे बड़ा सबूत देखा है। लेकिन ऐसे जवाब के लिए कोशिश करनी पड़ती है, क्योंकि कोशिश किए बिना कोई भी ज़रूरी चीज़ नहीं मिलती। ज़िंदगी के राज़ खोलने और भगवान के राज में जाने के लिए मेडिटेशन ज़रूरी है।
बुरी आदतें और दूसरी ध्यान भटकाने वाली
चीज़ें आपकी कोशिशों को कमज़ोर करने और आपके इरादे को कमज़ोर करने की कोशिश करेंगी। लेकिन अगर आप खुश रहना चाहते हैं, तो अपने विचार भगवान की तरफ़ रखें, और आप उन्हें अपने करीब पाएंगे। दुनियावी सुखों की इच्छाएँ एक चुंबकीय
खिंचाव पैदा करती हैं जो इंसान को इस धरती पर, जन्म-जन्मांतर तक खींचती रहती हैं। जिन लोगों ने अपनी इच्छाएँ भगवान में पा ली हैं, उनके लिए शरीर की ओर लौटना ज़रूरी नहीं रह जाता। जब भी वे कोई इच्छा पूरी करना चाहते हैं, तो वे उसके बारे में सोचते हैं, और वह उनके सामने प्रकट हो जाती है। मेरी माँ अपनी मृत्यु के बाद मेरे सामने आईं, और उन्हें देखकर मुझे सुकून मिला और मैंने भगवान को उनकी अच्छाई के लिए धन्यवाद दिया। सच में, वह

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

दुनिया कुदरती और इंसानी तूफ़ानों से भरी
हुई है, और भगवान इस दुनिया के तूफ़ानों, तूफ़ानों और बुराइयों से बचाने वाली मज़बूत ढाल और सुरक्षित पनाह हैं। भगवान जहाँ भी हैं, वहाँ कोई डर या दुख नहीं है। सच्चा विश्वासी ज़िंदगी की लड़ाई और घटनाओं के संघर्ष में मज़बूती से और गर्व से खड़ा रहता है, उसे यकीन होता है कि भगवान उसके साथ हैं, उसे हर नुकसान से बचा रहे हैं और एक पल के लिए भी उसे नहीं छोड़ रहे हैं। इस तरह, उसके दिल से डर गायब हो जाता है और यकीन उसे पकड़ लेता है, एक ऐसी सुरक्षा जो थोपी नहीं जा सकती।

न डरने का मतलब है भगवान और उनकी सुरक्षा पर
भ रोसा रखना, औ र उनके न्याय, ज ्ञान, द या, प ्यार और हर जगह मौजूद होने पर भरोसा रखना।

डर इंसान को उसकी साइकोलॉजिकल ताकत से दूर कर देता है, उसके दिमाग पर बादल छा देता है, और दिल की नैचुरल रिदम को बिगाड़ देता है। इसके अलावा, डर से फिजिकल दिक्कतें और साइकोलॉजिकल बीमारियां हो सकती हैं। एंग्जायटी और साइकोलॉजिकल कैद में पड़ने के बजाय, इंसान को खुद को यकीन दिलाना चाहिए कि वह भगवान की हिफाजत में सुरक्षित है, जो सब कुछ देखता है, सब कुछ सुनता है, उसके अजेय किले में सुरक्षित है, और उसकी दया और देखभाल से घिरा हुआ है।

चाहे अफ्रीका के जंगल में हों, लड़ाई के
मैदान में हों, बीमारी या गरीबी से परेशान हों, इंसान को खुद को यकीन दिलाना चाहिए कि भगवान का हाथ किसी भी खतरे से ज़्यादा मज़बूत है और जो लोग उनकी शरण में आते हैं, उनकी रक्षा करने में सक्षम है। सुरक्षा का इससे ज़्यादा असरदार तरीका और कोई नहीं है। बेशक, घटनाओं से निपटने में इंसान को

बातों के बारे में और उन्हें कैसे हासिल किया जाए? वह तब तक चैन से नहीं बैठेगा जब तक वह अपनी इच्छाएं पूरी नहीं कर लेता, और वह उन इच्छाओं को पाने के लिए बिना थके काम करता रहेगा।

इसलिए, इंसान के मन को भगवान के बारे में
सोचने में लगा रहना चाहिए। और फिर सभी छोटी-छोटी इच्छाएं भगवान को महसूस करने और उनसे बात करने की एक मज़बूत इच्छा में बदल जाएंगी।

जब मन भगवान से एक दिल से, जोशीली फुसफुसाहट फुसफुसाता है जो एक तड़पती आत्मा की गहराई से निकलती है

आत्मा की पुकार ब्रह्मांडीय हृदय को छू लेगी,
और जवाब आएगा, जो अपने साथ बहुत खुशी लाएगा।

दिमागी फुसफुसाहट इच्छाशक्ति बढ़ाती है, जब
तक कि आप मनचाहा लक्ष्य पाने के लिए काफ़ी ताकत हासिल नहीं कर लेते।

जब किसी इंसान का मन और इच्छा भगवान के साथ तालमेल में होते हैं, तो उनमें अनलिमिटेड पावर आ जाती है, इसलिए किसी चीज़ के बारे में सिर्फ़ सोचना ही उसे पूरा करने के लिए काफ़ी हो जाता है, क्योंकि भगवान का नियम उन लोगों के पक्ष में काम करता है जो सबसे बड़ी इच्छा के साथ तालमेल में होते हैं।

मेरी ज़िंदगी की सभी शानदार कामयाबियाँ
भगवान के साथ तालमेल वाले मन की ताकत से मिली हैं। जब दिव्य जनरेटर चल रहा होता है, तो मेरी हर इच्छा बिना किसी अपवाद के पूरी होती है, पहले एक अदृश्य, अलौकिक डिज़ाइन के रूप में आकार लेती है

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

रहने का एहसास करें, और हमें यह सच याद रखना चाहिए।

बिना सोच की आज़ादी के, कोई भी खुद को साफ़, सहज और नैचुरल तरीके से ज़ाहिर नहीं कर सकता। याद रखें कि आप असल में आज़ाद हैं। इच्छा शक्ति हमेशा आज़ाद होती है।

अगर आप अपनी विलपावर का सही इस्तेमाल करते हैं, तो यह आपके लिए अच्छे कर्म बनाएगा, लेकिन ज़्यादातर लोग बदलना नहीं चाहते और कोशिश नहीं करना चाहते, इसलिए वे मुश्किलों के सामने टूट जाते हैं और चैलेंज का सामना नहीं कर पाते।

जो मन करे वो करना आज़ादी नहीं है, क्योंकि इंसान अपनी इच्छाओं से बंधा होता है, और इसलिए उसके कामों को आज़ादी बिल्कुल नहीं कहा जा सकता। सच्ची आज़ादी का मतलब है हर काम समझदारी से, अपनी मर्ज़ी से करना। अगर इंसान अपनी मर्ज़ी को एक्टिवेट करे और उसे अच्छे और फायदेमंद कामों के लिए इस्तेमाल करे, तो वह अपने पिछले कामों के नतीजों को कंट्रोल कर सकता है, जो ज़रूर उसके पीछे आएंगे। अगर आप अपने काम समझदारी और विलपावर के साथ करते हैं, तो आपके पिछले गलत कामों की ताकत कमज़ोर हो जाएगी और आपके अच्छे कामों से बनी आदतें मज़बूत हो जाएंगी।

हम हमेशा वही चाहते हैं जो हमारे पास नहीं है और उन चीज़ों से जुड़ जाते हैं जो ज़रूरी नहीं हैं। एक बार जब कोई चीज़ हम पर कब्ज़ा कर लेती है, तो हम कुछ समय के लिए अपनी आज़ाद मर्ज़ी खो देते हैं। जैसे पूर्वी लोग पुराने रीति-रिवाजों के गुलाम हैं, वैसे ही पश्चिमी लोग भी आज के रीति-

रिवाजों के गुलाम हैं। हम अपनी किस्मत खुद बनाते हैं और उससे बंध जाते हैं।

एक बच्चा बुरे परिवार में क्यों पैदा होता है जबकि दूसरा अच्छे परिवार में? उनमें से हर एक ने पिछले जन्म में अपनी आज़ादी का इस्तेमाल एक खास तरीके से जीने के लिए किया और इस तरह इस जन्म में उन हालात को अपने ऊपर ले आया।

भगवान के बिना कोई सच्ची आज़ादी नहीं है।
हमें लगातार उनके बारे में सोचना चाहिए। हमारी चिंताएँ और विचार चाहे जो भी हों, भगवान को हमारे दिलों में पहली जगह मिलनी चाहिए, और जब हम सच में उनके साथ जुड़ जाते हैं, तो हमें उनकी दिव्य मदद से, किसी भी समय, जो हमें करना है, उसे पूरा करने की काबिलियत दी जाएगी।

शिष्य के लिए सलाह

एक स्टूडेंट ने टीचर परमहंस से खुद को बेहतर बनाने के लिए कुछ सलाह मांगी, तो उन्होंने कहा: अगर तुम चाहते हो कि तुम्हें प्यार मिले, तो उन लोगों से प्यार करना शुरू करो जिन्हें तुम्हारे प्यार की ज़रूरत है।

और अगर आप दूसरों से उम्मीद करते हैं तो उनके प्रति वफ़ादार और वफ़ादार रहें ताकि वे आपके प्रति सच्चे रहें

अगर आप दूसरों को गलत और चालाकी से काम करने
से रोकना चाहते हैं, तो अपने विचारों में धोखे को न आने दें, और ऐसा काम न करें जिससे दूसरों को नुकसान हो।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

चमक, एटम में एनर्जी , दिलों में दया और सच्चाई में सुंदरता हैं। हमें अपनी सबसे बड़ी ताकत , अपनी बेहिसाब समझ और अपनी बेहिसाब सच्चाई से भरने में मदद करें।

हे प्रभु , हम यह पहचानें कि आप सेहत का झरना हैं , जीवन का सागर हैं , और सारी समझ और ज्ञान का सोर्स हैं। हमें अज्ञानता और उसके असर से , डर और चिंताओं से आज़ाद करें , और अपनी समझदारी की बाढ़ से हमारी ज़िंदगी से सारा कचरा और मलबा बहा दें।

हे प्रभु , उन पर्दों को हटा दो जो तुम्हारा चेहरा हमसे छिपाते हैं। हमें तुम्हें एक ऐसी रोशनी की तरह देखने दो जो इतनी तेज़ है , जैसे हमारी ज़िंदगी के क्षितिज पर अनगिनत सूरज। हमें तुम्हें एक ऐसी हमेशा नई होने वाली शक्ति की तरह महसूस करने दो जो हमारे विचारों को प्रेरित करती है , हमारी आत्माओं को पोषण देती है , हमारे शरीर को सहारा देती है , और हमारे सपनों को पूरा करती है।

आमीन

ज़्यादातर लोग नहीं जानते कि इस धरती पर अपने होने से , वे क्यों मानते हैं कि ज़िंदगी का मकसद इच्छाओं को पूरा करना है , ज़िंदगी की ज़रूरतें पाना है , खुशी और इंसानी प्यार की तलाश करना है , और आखिर में आखिरी बुलाने वाले के सामने सरेंडर कर देना है।

लोग अपनी ज़िंदगी प्रोग्रामर के तौर पर कुछ खास झुकाव और इच्छाओं के साथ शुरू करते हैं जो पहले पूरी नहीं हुई थीं। और वे कोशिश करते हैं – अपनी बची हुई थोड़ी सी आज़ादी से – दूसरों की इच्छाओं और कामों की नकल करके , अगर वे बिज़नेसमैन

मेलजोल की ओर लगाता है, तो उसे गहरी खुशी महसूस होती है।

आत्मा को खुशी तब महसूस होती है जब वह दुख और तकलीफ़ से मिली शारीरिक इच्छाओं से हटकर आत्मा के पारदर्शी गुणों की ओर मुड़ती है, जो बेहतरीन खुशियों से भरे होते हैं।

अगर आत्मा पूरी तरह से दुनियावी सुखों में डूब जाती है, तो वह ऊँचे सुखों की तलाश में बेपरवाह हो जाती है और रूहानी खुशी महसूस नहीं कर पाती। कई लोग कह सकते हैं कि इस दुनिया में या ऐसे लोगों के बीच रहते हुए जिनके विचार सिर्फ़ दुनियावी चीज़ों के इर्द-गिर्द घूमते हैं, दुनियावी सुखों को छोड़ना लगभग नामुमकिन है। हालाँकि, आम इंसान के लिए यह ज़रूरी नहीं है कि वह दुनिया छोड़कर पहाड़ों और जंगलों में जाकर शांति और सुकून पाए। बल्कि, उन्हें इस दुनिया में रहना चाहिए और इसकी तेज़ लहरों को खुद को बहाकर ले जाने नहीं देना चाहिए, ताकि वे इस ज़िंदगी की उथल-पुथल भरी लहरों में डूब न जाएँ।

एक इंसान को अपने आस-पास की चीज़ों के प्रति नेगेटिव नहीं होना चाहिए, और साथ ही उसे मैटेरियलिज़्म को अपनी नज़र को अंधा नहीं करने देना चाहिए, नहीं तो वह अपने स्पिरिचुअल नेचर से दूर हो जाएगा और खुशी का स्वाद चखने और दिव्य रोशनी देखने में असमर्थ हो जाएगा। ज़िंदगी, अपने सार, हिस्सों और लक्ष्यों के साथ, समझने में मुश्किल पहेली है, लेकिन इसे सुलझाना नामुमकिन नहीं है, और अपनी आगे बढ़ने वाली सोच से, हम हर दिन इसके कुछ राज़ सुलझाते हैं।

इस ज़माने में सटीक साइंटिफिक सिद्धांतों पर आधारित डिवाइस ज़रूर शानदार हैं, और साइंस की खोजें हमें ज़िंदगी को बेहतर बनाने के तरीकों के बारे में ज़्यादा साफ़ नज़रिया देती हैं। लेकिन हमारे पास इतने सारे इक्विपमेंट, इन्वेंशन और स्ट्रेटेजी होने के बावजूद, हम अभी भी किस्मत के हाथों की कठपुतली जैसे लगते हैं, और आगे का रास्ता अभी लंबा है। इससे पहले कि हम नेचर के कंट्रोल से आज़ाद हों।

निश्चित रूप से, प्रकृति की दया पर जीना स्वतंत्रता नहीं है। जब हम महसूस करते हैं कि हम बाढ़, तूफान या भूकंप के शिकार हैं, या जब घटनाएँ बिना किसी तार्किक कारण के हमारे प्रियजनों को हमसे छीन लेती हैं, तो हमारा उत्साही मन असहायता की भावना से अभिभूत और जकड़ जाता है। तब हमें एहसास होता है कि हमने कई जीत हासिल नहीं की हैं, और हम प्रतिकूल परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं। जीवन को जैसा हम चाहते हैं वैसा बनाने के हमारे सभी प्रयासों के बावजूद, कुछ परिस्थितियाँ हमेशा इस सांसारिक मंच पर दिखाई देंगी, और घटनाएँ एक शक्तिशाली दिमाग द्वारा निर्देशित होंगी, जिसके बारे में हम बहुत कम जानते हैं, जो हमारी राय और इच्छा से पूरी तरह स्वतंत्र रूप से काम करता है। हम जो सबसे अच्छा कर सकते हैं, वह है काम करना और कुछ सुधार करना।

हम गेहूं उगाते हैं और आटा बनाते हैं, लेकिन पहला बीज किसने बनाया? हम आटे से बनी रोटी खाते हैं, लेकिन हमारे शरीर को इसे पचाने की क्षमता ?किसने दी? और खाने को पोषण में कैसे बदला जाए

ज़िंदगी के हर कोने में एक ज़रूरी भगवान का
हाथ लगता है। हम उसके बिना अपने काम नहीं कर सकते,

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ऑब्जेक्टिव एनालिसिस और सेल्फ-कंट्रोल से सुलझाना कहीं बेहतर है।

इस तरह की अनहेल्दी एलर्जी के गंभीर नतीजे होते हैं; यह दिल को आग की तरह जला देती है और शांति के टिशू को खत्म कर देती है। इसलिए, इससे समझदारी, लॉजिकली और पक्की इच्छाशक्ति के साथ निपटना चाहिए।

***

मैं सबकी सेवा करने के लिए कड़ी मेहनत करता
हूँ, लेकिन जब मैं सोचने के लिए अकेले में जाता हूँ, तो मैं किसी को भी अपने मन को खराब नहीं करने देता। दूसरी बातें इंतज़ार कर सकती हैं, लेकिन भगवान के साथ मेरी रोज़ की मुलाक़ात को नज़रअंदाज़ या अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए।

कोई भी काम करने से पहले, रुकें और ध्यान से उसके नतीजों और अपने मन, शरीर और आत्मा पर उसके असर के बारे में सोचें। मजबूरी में किए गए काम आज़ादी नहीं हैं, क्योंकि तालमेल और तरक्की के नियमों के खिलाफ काम करने से इंसान पर रोक लगेगी। इसके उलट, समझदारी से और अपनी अंतरात्मा के हिसाब से किए गए काम अच्छे होते हैं और आज़ादी लाते हैं।

जब आप कुछ अच्छा करने का फैसला करते हैं, या
कुछ बुरा करने से बचते हैं, और आप उस फैसले पर टिके रहते हैं और उसके अनुसार काम करते हैं, तो जान लें कि आपके हिस्से की आज़ादी बहुत है।

भगवान चाहते हैं कि हमें जो आज़ादी दी गई है, उसका इस्तेमाल करके हम उन्हें खोजें और पाएं, लेकिन वह खुद को हम पर थोपना नहीं चाहते।

भगवान के करीब जाने और उन्हें जानने की इच्छा अपने आप नहीं आती, बल्कि इसे एक्टिवेट और बढ़ावा देना होता है। उस इच्छा के बिना, जीवन का कोई मूल्य या स्वाद नहीं है।

अपनी आध्यात्मिक समझ को अपनी सोच का
मार्गदर्शन करने दें और आप जहाँ भी जाएँगे, सफलता आपके साथ रहेगी।

मैं अपनी आवाज़, अपने हाथ, अपने पैर, अपना दिल, अपना शरीर, अपनी भावनाएँ, अपनी इच्छा और सब कुछ भगवान को समर्पित करता हूँ।

प्रेम वह आध्यात्मिक हथियार है जो सभी
युद्धों को समाप्त कर देता है

इस धरती के पार अनगिनत दुनियाएँ हैं जहाँ हम
उन लोगों से फिर मिलेंगे जिनके बारे में हमने सोचा था कि वे हमें हमेशा के लिए छोड़ गए हैं।

यह दुनियावी ज़िंदगी हमेशा बदलती रहती है,
दुख के बाद दुख आता है, भ्रम पर भ्रम। हमारी चेतना के रेगिस्तान में दिखने वाली यह मृगतृष्णा गायब होनी चाहिए, और हमें चीज़ों के घने पर्दों के नीचे से अपने असली रूप को जगाना होगा।

अपनी उम्मीदें इस ज़िंदगी पर टिकाने की
कोशिश मत करो। तुम्हारी गारंटी क्या है? तुम तभी सुरक्षित हो जब तुम भगवान के ज्ञान में शरण लोगे।

आत्मा का सार मिट्टी के नीचे दबे पुराने सोने जैसा है। जब सोने से मिट्टी हटा दी जाती है और उसे ध्यान के पानी से धोया जाता है, तो वह पूरी पवित्रता और स्पष्टता के साथ फिर से चमक उठता है।

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

{illegible}

[illegible]

है कि दुनिया उसका घर है और इंसानियत उसका परिवार है। उसे एहसास होता है कि इस धरती पर उसके होने का मकसद दूसरों को सुधारने की कोशिश करने से पहले खुद को सुधारना है, क्योंकि जो कोई भी खुद को सुधारता है, वह अपने जीवन के उदाहरण से दूसरों को भी सुधारने में मदद करता है। कामों का दूसरों की आत्मा पर शब्दों से ज़्यादा गहरा असर होता है।

छोटे पड़ाव

:ईमानदारी की चमक

कुछ लोग मुस्कुराकर अपनी परेशानियों से बचने की कोशिश करते हैं, लेकिन इस तरह के बचने के लिए साफ़ ज़मीर चाहिए, जो दिखावे और धोखे से मुक्त हो। जब कोई इंसान खुद के साथ और दूसरों के साथ ईमानदारी से पेश आता है, और नेक और ईमानदारी से काम करता है, तो उसकी आँखें साफ़ हो जाती हैं, और उनसे एक अनोखी चमक निकलती है —ईमानदारी की साफ़ चमक।

:ईमानदारी

कुछ लोग ईमानदारी के नाम पर बहुत कुछ कहते हैं, लेकिन आप हर किसी से हर चीज़ के बारे में बात नहीं कर सकते। जब आप सलाह और गाइडेंस देते हैं, तो कुछ लोग आपकी बातों को गलत समझ लेते हैं और आपकी बातों से कुछ हासिल नहीं करते; यह एक बेकार की कोशिश है और एक ऐसी कोशिश है जिसकी तारीफ नहीं होती। ऐसे मामलों में चुप रहना अच्छा है, लेकिन इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि गलत काम के बारे में चुप रहा जाए।

:आत्म -सद्भाव

में जो अहंकार से भरे होते हैं और जो इस बात में लगे रहते हैं कि उन्हें क्या मिल सकता है, और भगवान और इंसानियत से प्यार करने वालों के साथ तालमेल में रहने में जिनका मकसद उन लोगों की आत्माओं में दिव्य प्रेम देना और जगाना है जो उनके साथ तालमेल में हैं। इन धन्य लोगों का मैग्नेटिज़्म हमें दिव्य मैग्नेटिज़्म के करीब लाता है।

हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि जब हम अपनी ज़रूरतें पूरी करने की कोशिश करते हैं, तो हमें दूसरों को भी उनकी ज़रूरतें पूरी करने में मदद करनी चाहिए और ज़िंदगी में जो अच्छी चीज़ें मिलती हैं, उन्हें कम किस्मत वाले लोगों के साथ शेयर करना चाहिए। आइए याद रखें कि हम दुनिया भर के परिवार का एक ज़रूरी हिस्सा हैं और हम इस बड़े परिवार के बिना नहीं रह सकते।

बढ़ई, इन्वेंटर, किसान और दूसरों के बिना ज़िंदगी कैसी होगी? देने और लेने, और सेवाओं के लेन-देन के ज़रिए, भगवान चाहते हैं कि हम दूसरों के बारे में सोचें और उनसे हमदर्दी रखें। दूसरों के बारे में सोचे बिना सिर्फ़ अपने लिए जीना एक बहुत बड़ी गलती है। जब हम अपनी खुशी के बारे में सोचते हैं, तो हमें दूसरों की खुशी के बारे में भी सोचना चाहिए। दुनिया भर के परिवार की भलाई के लिए हमारे पास जो कुछ भी है, उसे देने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि यह नामुमकिन है। बल्कि, हमें दूसरों से हमदर्दी रखनी चाहिए और उनकी मदद करने और उनका बोझ कम करने के लिए जो कुछ भी हम कर सकते हैं, वह करना चाहिए।

सफलता और आत्मा की संतुष्टि के बीच एक रिश्ता है, उस माहौल के संदर्भ में जिसमें व्यक्ति रहता है

सच्ची सफलता नेकी के उसूलों के हिसाब से चलने
का नतीजा है, और इसमें दूसरों की खुशी और भलाई भी शामिल है, जो पर्सनल संतुष्टि का एक ज़रूरी हिस्सा है। जो कोई भी इस उसूल को अपनी फिजिकल, मेंटल, मोरल और स्पिरिचुअल ज़िंदगी में लागू करता है, उसे सफलता की यह परिभाषा पूरी और बड़ी लगेगी।

लोग ज़िंदगी में अपने लक्ष्यों के हिसाब से सफलता के बारे में अलग-अलग तरह से सोचते हैं। कभी- कभी, कुछ लोग इसे चोरी के बराबर मानते हैं, और कहते हैं, "वह एक सफल चोर है!" इससे पता चलता है कि हर सफलता अच्छी नहीं होती; हमारी सफलता से दूसरों को नुकसान नहीं पहुँचना चाहिए।

सफलता के लिए एक और योग्यता है तालमेल और
अच्छे नतीजे लाना, न सिर्फ़ अपने लिए, बल्कि हमें उन फ़ायदों को दूसरों के साथ भी शेयर करना चाहिए।

फाइनेंशियल सफलता पाने का मतलब सिर्फ़ यह
नहीं है कि हम जिस चीज़ के लायक हैं, उसका मज़ा लें; इसका मतलब यह भी है कि दूसरों को उनके लिए बेहतर ज़िंदगी बनाने में मदद करने की नैतिक ज़िम्मेदारी हो। समझदार कोई भी पैसा कमा सकता है, लेकिन अगर उसके दिल में प्यार है, तो वह उस पैसे का मतलब के लिए इस्तेमाल नहीं कर पाएगा; इसके बजाय, उसके पास जो कुछ भी है, वह दूसरों के साथ बांटेगा।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

हैं , तो हमें भगवान की ओर मुड़ना चाहिए और उनसे मदद मांगनी चाहिए , यह जानते हुए कि जो कोई भी भगवान से प्यार करता है और वह इसे अपने मन और दिल में रखता है , उसकी स्थिति बेहतर होगी , उसकी स्थिति बेहतर के लिए बदल रही है।

जब हम अपनी दिल से की गई प्रार्थनाओं और सच्ची अपीलों से आकाश को हिलाते और मथते हैं , तो हम ईश्वरीय प्रतिक्रिया का सार निकालेंगे जिसमें भोजन, उपचार और खुशी शामिल है।

जो लोग आध्यात्मिक पोषण चाहते हैं , उनके लिए पिछली निराशाएँ और असफलताएँ बेमतलब हैं। उनसे सबक सीखा जा सकता है , और कोई फिर से कोशिश कर सकता है , शुरू से कोशिश दोहरा सकता है। भगवान की मदद से , उन सभी को सफलता ज़रूर मिलेगी जो असफलता से निराश नहीं होते , जिनका इरादा दुखद घटनाओं से कमज़ोर नहीं होता , और जो पक्के विश्वास के साथ मानते हैं कि भगवान उन लोगों का साथ देते हैं जो डटे रहते हैं , जो सही रास्ते पर हैं , और वह उन्हें उम्मीद , ताकत और उम्मीद देते हैं , जब तक कि वे अपने आखिरी लक्ष्य तक नहीं पहुँच जाते और ज़िंदगी का मकसद हासिल नहीं कर लेते।

विचार बिजली की तरह एक शक्ति है , और मनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ यह विचार और सोचने के तरीके पर वापस जाती हैं

बिजली फायदेमंद भी है और नुकसानदायक भी ; जो कोई भी इसका समझदारी से इस्तेमाल करता है , वह इसे अपने काम में लगाता है। नहीं तो , यह उसे करंट मार सकती है। और ऐसा ही सोचा भी। अगर इसे सही रास्ते पर लगाया जाए तो यह अपने मालिक को खुशी देती है , नहीं तो यह उसे परेशानी में डाल देती है।

इंसान की ज़िंदगी समुद्र के पानी की तरह है,
जो सिर्फ़ तब साफ़ और ताज़ा हो जाता है जब आप ऊपरी वायुमंडल में ऊपर जाते हैं। यह एक सुबह के सपने जैसा है, जो उम्र के साथ और भी चमकदार होता जाता है, क्योंकि तब चीज़ें ज़्यादा साफ़ और अलग लगती हैं। यह एक सफ़र की तरह है जिसमें जैसे-जैसे हम दूर जाते हैं, नज़ारा बदलता है। फिर वही नज़ारा जैसे-जैसे हम उसके करीब जाते हैं, बदलता जाता है, और इसी तरह।

जीवन बुद्धिमानों को निराश नहीं करता,
क्योंकि वे इसे कुशलता से जीते हैं और इसका आनंद लेते हैं, बिना इसे अपने ऊपर नियंत्रण करने और अपनी स्वतंत्रता से वंचित किए। उदाहरण के लिए, वे पानी का आनंद लेते हैं, वे इसे पीते हैं और इसमें स्नान करते हैं, लेकिन वे खुद को इसमें डूबने नहीं देते। वे अपनी पसंद के कपड़ों का आनंद लेते हैं, बिना अत्यधिक औपचारिकताओं और सतही मानी जाने वाली औपचारिकताओं का पालन किए, वे पेटूपन को खुद पर हावी हुए बिना खाने का आनंद लेते हैं, क्योंकि अधिक खाने से शरीर कमजोर हो जाता है और यह धारणाओं को खा जाता है और वह इसे पूरी तरह से नष्ट कर देगा। और इसलिए, एक व्यक्ति को जीवन का आनंद लेना चाहिए, लेकिन विसर्जन के माध्यम से इंद्रियों को थकाए बिना।

दूसरों के साथ मिलजुलकर रहने का मतलब यह नहीं
है कि हर बात पर उनसे सहमत हो जाएं, या उनके लिए अपने आदर्शों को छोड़ दें, क्योंकि इस तरह की एक जैसी सोच रखना गलत है और सच्चाई से मेल नहीं खाता। सुधारक और महान लोग अपने आस-पास इतने सारे लोगों से सहमत नहीं थे, फिर भी वे अपने आदर्श पर

मेरी भावनाओं की बोतल ले लो इसे अपनी दया से
भर दो

मेरी खाली आत्मा की टोकरी ले लो , इसे अपनी
बुद्धि के फलों से भर दो

अपने प्यार का पानी मेरी रूह में डालो , मैं
इसे प्यासी रूह के प्यालों में डालूंगा

अहंकार की दीवारें गिरा दो मुझे अपनी पूरी
मौजूदगी में डुबो दो

प्रेम की भोर की किरण

उसे मेरे दिल के दरवाज़ों से झाँकने दो

यह मुझे तुम्हारे प्यार की धूप की याद दिलाता
है

मेरे जीवन के आकाश में फैल रहा है

तुम्हारे प्यार की चमकती हुई रोशनी चमक उठी
है

मुझ पर , और यह प्रबुद्ध था

आपके प्रकाश ने मेरे आध्यात्मिक स्थान को भर
दिया

तुम वो जीवन हो जो मेरे शरीर को बनाए रखता है

और वह मन जो मेरे विचारों को प्रेरित करता है

और वह ज्ञान जो मेरी अज्ञानता को दूर करता है

मैं अपने प्यार की पतली मोमबत्ती जलाता हूँ

सुनहरी किताब पढ़ने के लिए

प्राचीन काल से मेरे भीतर संरक्षित

तुम्हारा प्यार था और अब भी है

शांति की अदृश्य मोमबत्ती

जो अँधेरे को दूर करता है और मुझे आपके संदेश
दिखाता है

ब्लॉग दिल के पन्नों पर है

हे प्रभु , तेरी महिमा प्रकट हो

आपकी बुद्धि का प्रकाश दूर हो

अज्ञान , कलह और ईर्ष्या

पृथ्वी के तटों से हमेशा के लिए

अपनी कमज़ोरी को ताकत में बदलें

और हम कमज़ोर होकर दृढ़ निश्चयी हो गए

हमारे शरीर को ज़रूरी बिजली से चार्ज करें

और मन और आत्मा को अपनी हीलिंग लाइट से भर दें

हमारा हाथ थाम लीजिए ताकि हम आपकी लापरवाही
के पानी में न डूबें , और हमारे अस्तित्व को अपने
प्यार और ज्ञान से भर दीजिए। हमें महसूस होने
दीजिए कि हम आपके बहुत करीब हैं और आपकी दया का
सूरज हम पर लगातार चमकता रहता है।

मैं अपने फुसफुसाते , जीवंत विचारों के फूल
रखता हूँ

स्थिरता की संरचना में

उसकी खामोश खुशबू गाती है

जो भी रास्ते पर आगे बढ़ने का पक्का इरादा कर लेता है, उसे कोई भी चीज़ रोक नहीं सकती, और न ही कोई रुकावट उसे तब तक रोक पाएगी जब तक वह अपने लक्ष्य तक नहीं पहुँच जाता और अपने दिल की इच्छा को हासिल नहीं कर लेता।

आध्यात्मिक मोती और रत्न

जो लोग दूसरों की कमज़ोरियों को दिखाते हैं और उन्हें शर्मिंदा और नाराज़ करते हैं, वे समझदारी और सही फ़ैसले से बहुत दूर हैं। हमें पाप से नफ़रत करनी चाहिए, पापी से नहीं, क्योंकि वह आत्मा में हमारा भाई है, भले ही अज्ञानता का अंधेरा उसे घेरे हुए है। बुराई का मकसद ठीक करना होना चाहिए, न कि घमंड करना और चोट पहुँचाना। हमें अपने पापी भाई के साथ वैसा ही बर्ताव करना चाहिए जैसा हम चाहेंगे कि अगर हम उसकी जगह और स्थिति में होते तो हमारे साथ बर्ताव किया जाए।

जो कोई अपने भाई की गलतियाँ दुनिया में छिपाता है, अल्लाह आख़िरत में उसकी गलतियाँ छिपा देगा

जैसे हम दूसरों को जज करते हैं, वैसे ही स्पिरिचुअल कानून हमें भी उसी तरह जज करता है। हमें दूसरों से बहुत ज़्यादा उम्मीद नहीं करनी चाहिए, और न ही हमें हमेशा किसी से अच्छे नतीजों की उम्मीद करनी चाहिए, भले ही वे अपना बेस्ट कर रहे हों।

इंसान गिर सकता है और ठोकर खा सकता है, लेकिन वह तब तक सुरक्षित रहेगा जब तक वह फिर से अच्छाई और नेकी की सीढ़ी चढ़ने की पूरी कोशिश करता रहेगा।

हर दिन हमें अपने आस-पास मरीज़ का हौसला
बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए, जैसे हम अपनी या अपने परिवार के सदस्यों की मदद करते हैं, वैसे ही हमें शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक रूप से भी।

आज से जो कोई भी भगवान के नियमों के अनुसार
जीने की कोशिश करेगा - पुरानी मतलबी ज़िंदगी के बजाय जो मुश्किल और दुख लाती है - वह पाएगा कि ज़िंदगी में उसका रोल कितना भी छोटा क्यों न हो, वह तब तक एक ज़रूरी रोल बना रहेगा जब तक वह दुनिया के खेल के डायरेक्टर और हमारी सभी किस्मत के मालिक: भगवान के निर्देशों के अनुसार अपना फ़र्ज़ पूरी तरह से निभाता है।

जब हम दूसरों के साथ सच्ची ईमानदारी, सच्चे प्यार और भावनाओं का ध्यान रखते हुए बात करते हैं, तो हम अपनी ज़िंदगी में अच्छे दोस्त बना पाते हैं, बिना किसी अपने फायदे या मतलब के; नहीं तो, हम अपने सच्चे दोस्तों को पहचान नहीं पाएंगे।

पाखंड और दिखावा छोड़ना ज़रूरी है, और इस तरह
से काम करना चाहिए जिससे जानबूझकर दूसरों को नुकसान न पहुंचे।

दोस्तों को गुस्सा नहीं करना चाहिए, उन्हें नीचा नहीं दिखाना चाहिए, या उनसे दुश्मनी नहीं करनी चाहिए, और न ही उन्हें हमारे लिए कोई गलत भावना रखने का मौका देना चाहिए। दोस्तों के साथ बुरा बर्ताव नहीं करना चाहिए, उनका शोषण नहीं करना चाहिए, या बिना माँगी सलाह नहीं देनी चाहिए, जब तक कि उनसे सलाह न माँगी जाए। जब सलाह माँगी जाए, तो उसे बिना किसी डर के, ईमानदारी और प्यार से दिया जाना चाहिए। दोस्त एक-दूसरे की मदद करते हैं, अच्छे और भाईचारे वाली बुराई करके।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

भगवान के साथ हमारा रिश्ता ठंडा या बिना प्यार का नहीं है, जैसा कि एक मालिक और कर्मचारी के बीच होता है। हम उनका परिवार हैं, वह हमेशा हमारी परवाह करते हैं, और वह हमेशा हमारी सुनते हैं। हम उनके होने का एक अहम हिस्सा हैं, और उनके साथ हमारा रिश्ता ज़िंदा और जोशीला है।

हमारे बनाने वाले ने हमें प्यार, समझ, समझ, अच्छा इरादा और रूहानी ताकत का कभी न खत्म होने वाला खज़ाना दिया है, फिर भी हममें से ज़्यादातर लोगों ने इस खज़ाने को बेकार में बर्बाद कर दिया है। भगवान चाहते हैं कि हम एक अच्छे और प्यार करने वाले परिवार की तरह सुरक्षा, शांति और दोस्ताना सहयोग से रहें, लेकिन लालच और मतलबी सोच ने हमारे दिलों में जड़ें जमा ली हैं और हमारे बीच झगड़े पैदा कर दिए हैं।

भगवान चाहते हैं कि हम मालिक बनें, लेकिन हमने गुलाम बनना चुना है

इंसान अपने स्वर्ग के घर से बहुत दूर भटक गया है और उसने भगवान के करीब और भगवान को अपने करीब महसूस करने का अंदरूनी स्वर्ग खो दिया है, और वह अपनी कोशिश के बिना उस स्वर्ग को दोबारा हासिल नहीं कर पाएगा।

भगवान ने हमें अपने रूप में बनाया है, लेकिन यह सच हमारे दिमाग से निकल गया है। हम इस गलतफहमी में पड़ गए हैं कि हमारी किस्मत मुश्किलें हैं और हमारी किस्मत बर्बादी है। हमें समझदारी के खंजर से गलतफहमी का पर्दा फाड़ना होगा ताकि इसके पीछे की चमकदार सच्चाई देख सकें।

?हम कौन हैं और हमारा असली स्वरूप क्या है

[illegible] [illegible] [illegible] [

लोगों को प्रेरित करने वाली इच्छाओं की जाँच करने पर, हम पाते हैं कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति केवल अच्छी, सुखद, सुंदर और सकारात्मक चीजों की इच्छा रखता है, बिना किसी अप्रिय या अवांछनीय चीज़ से निपटने की ज़रा सी भी इच्छा के। लेकिन यह असंभव है।

इस द्वैतवादी संसार में, दर्द के बिना कोई
सुख नहीं है, अंधेरे के बिना कोई प्रकाश नहीं है, बुराई के बिना कोई अच्छाई नहीं है, मृत्यु के बिना कोई जीवन नहीं है। सिक्के के दो पहलू अविभाज्य हैं। इसका मतलब है कि हम अपने भीतर जो कुछ भी चाहते हैं, वह इस दुनिया से प्राप्त नहीं किया जा सकता है।

लोग खोजते हैं—हाँ, वे अपनी पूरी ताकत से
खोजते हैं—लेकिन उन्हें वह नहीं मिलता जो वे खोजते हैं, जिससे निराशा और नाउम्मीदी पैदा होती है। इससे न सिर्फ़ निराशा होती है, बल्कि बहुत ज़्यादा गुस्सा और बहुत ज़्यादा गुस्सा भी आता है, और नतीजतन हिंसा होती है। यह सब इसलिए होता है क्योंकि वे जो खोज रहे हैं उसे सही जगह पर नहीं ढूंढ रहे होते, और नतीजतन, उन्हें वह नहीं मिलता जो उनका दिल चाहता है।

हमारे समय में लोग जीवन के अर्थ और उद्देश्य
के बारे में ज़्यादा नहीं जानते हैं, और इसलिए वे कन्फ्यूज़न और हैरानी से पीड़ित हैं।

इंसान स्वभाव से ही मकसद से चलने वाले जीव
होते हैं। अगर उनकी ज़िंदगी में कोई मकसद नहीं है, और अगर उनका मन, एनर्जी, इच्छा और भावनाएं पॉजिटिव और कंस्ट्रक्टिव तरीके से नहीं चलती हैं, तो वे शराब और ड्रग्स का गलत इस्तेमाल, हिंसा का

सहारा लेने जैसे नुकसान पहुंचाने वाले रास्तों पर चले जाएंगे। ज़िंदगी का आखिरी मकसद भगवान को जानना है और यह हर इंसान की ज़िम्मेदारी है कि वह सही कामों, सही नज़रिए, पॉजिटिव सोच और अपनी भावनाओं को फायदेमंद तरीके से इस्तेमाल करके अपने रोल और बाहरी कामों में तालमेल बिठाए।

हमारे स्वभाव के ये दो पहलू—आंतरिक या आध्यात्मिक पहलू और बाहरी पहलू—अगर सही ढंग से समझा जाए तो एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं। बल्कि, वे एक-दूसरे को सहारा देते हैं और हमारी शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक क्षमताओं और संभावनाओं को विकसित करने और बढ़ाने में हमारी मदद करते हैं।

लोग एक बड़े खालीपन में जीते हैं, जिसमें न तो दिमागी या मन से कोई स्टिम्युलेशन होता है। वे मकसद की कमी और ऐसी किसी भी चीज़ की कमी के कारण बोर महसूस करते हैं जो उनकी ज़िंदगी को वैल्यू और मतलब दे सके। आम इंसान शायद ऐसे काम कर सकता है और व्यवहार कर सकता है जैसे कि वह साइकोलॉजिकली और ?मेंटली ठीक हो, लेकिन क्या वह खुश है

ज़िंदगी का पहला मकसद यह जानना है कि हम कौन
हैं और हमारा असली रूप क्या है। अगर हम ज़िंदगी की गहरी बातों पर उतना ध्यान दें जितना वे लायक हैं, तो हमें ज़रूर खुशी महसूस होगी, क्योंकि इंसान की खुशी अपने रूहानी रूप से जुड़ने से जुड़ी है, जिसके बिना किसी का कोई वजूद या अस्तित्व नहीं है।

फेलियर या बीमारी का डर लगातार इसके बारे में
स ोचने से बढ़ता है, ज ब तक कि फेलियर का विचार कॉन्शस माइंड से सबकॉन्शस में रिसकर आखिरकार

हायर कॉन्शसनेस तक नहीं पहुँच जाता। फिर सबकॉन्शस और हायर कॉन्शसनेस में जमा हुआ डर बढ़ने लगता है और तब तक बढ़ता है जब तक कि यह कॉन्शस माइंड को डर की जंगली घास से भर नहीं देता, जो उतनी आसानी से खत्म नहीं होतीं जितनी आसानी से शुरुआती सोच के उगने पर खत्म होती हैं। ये नुकसानदायक जंगली घास आखिरकार ज़हरीले और जानलेवा फल देती हैं। अच्छी बात यह है कि हिम्मत पर मज़बूती से ध्यान देकर और भगवान पर पूरा विश्वास रखकर इसकी जड़ों को अंदर से खत्म किया जा सकता है और यह एहसास दिलाया जा सकता है कि जो लोग अपनी मदद करना चाहते हैं, वे उनकी मदद कर सकते हैं और उन्हें नुकसान से बचा सकते हैं।

एक बार की बात है, एक छोटा सा बुलबुला समुद्र की सतह पर तैर रहा था, तूफ़ानों और बिजली से सावधान, जब उसने एक आवाज़ सुनी जो उससे फुसफुसा रही थी: "जीवन के छोटे बुलबुले, तुम्हें क्या हुआ है?"

क्या तुम नहीं जानते कि तुम जीवन के सागर का हिस्सा हो? छोटे बुलबुले ने चारों ओर देखा और इस बात को महसूस किया

इंसानी चेतना एक छोटे बुलबुले की तरह तैरती है, कॉस्मिक चेतना के समुद्र की सतह पर, इसे एक टेम्परेरी बुलबुला समझकर, बीमारी, गरीबी और मौत के डर से कांपते हुए। ऐ बुलबुले, क्या तुम समुद्र से डरते हो? अपने आस-पास देखो, ध्यान से देखो। अपने आस-पास से अपना नज़रिया बदलकर भगवान के अनंत दायरे में जाओ। और गहराई में जाओ, अपनी समझ बढ़ाओ, ताकि तुम जान सको और पक्का हो सको कि तुम उसके विशाल समुद्र के साथ एक हो, और भगवान तुम्हारे

साथ है। वह तुम्हारी रक्षा करता है, वह तुम्हें सहारा देता है, अभी और हमेशा।

जाल और फंदों से बचना

जब भी आपके दिल में कोई बहुत ज़्यादा इच्छा
हो जो आपको उसे पूरा करने के लिए उकसाए, तो समझदारी से काम लें और खुद से पूछें, "क्या यह एक अच्छी इच्छा है जिसे पूरा किया जा सकता है, या एक बुरी इच्छा है जिसका सम्मान नहीं किया जाना चाहिए?" बुरी चीज़ें हमें झूठी उम्मीदें और झूठी खुशी देकर हमारी बुरी आदतों को बढ़ावा देती हैं। ऐसे मामलों में, सच्चाई को सामने लाने के लिए समझदारी की शक्ति का इस्तेमाल करना चाहिए। बुरी आदतें आखिर में दुख की ओर ले जाती हैं। जब उनका असली रूप सामने आता है, तो वे किसी व्यक्ति को दुख और दुख के जाल में फंसाने में कमज़ोर हो जाती हैं।

प्रतिबिंब और कहानियाँ

जीवन और मृत्यु में, दुख और विपत्ति में, हे प्रभु, आप पर मेरा विश्वास मजबूत और अटूट, दृढ़ और अडिग रहता है

मेरी चाहत और प्रार्थना की हर सांस मेरी
आत्मा में दरवाज़े और खिड़कियाँ खोलती है जिनसे मैं भगवान के आनंद तक पहुँचता हूँ।

जैसे सूरज सबसे ज़्यादा भीड़ वाली जगहों पर
च मकता है, व ैसे ही मैं अपने जीवन के सभी हिस्सों और रोज़ाना के कामों में भगवान के प्यार की किरणें देखूंगा।

हे प्रभु , मुझे आशीर्वाद दो , ताकि मैं अपनी आत्मा को सुबह के साथ जगा सकूँ और उसे तुम्हारी धन्य दहलीज़ तक ला सकूँ।

कस्तूरी मृग की कहानी

कस्तूरी एक कीमती चीज़ है जिसमें तेज़ खुशबू होती है , यह हिमालय के ऊंचे इलाकों में रहने वाले कस्तूरी मृग की नाभि में पाई जाती है।

जब हिरण एक खास उम्र का हो जाता है , तो उसकी नाभि से चुपके से मनमोहक कस्तूरी रिसने लगती है , और हिरण उस मनमोहक खुशबू से उत्तेजित हो जाता है और नाचने लगता है और उस अच्छी खुशबू के सोर्स को खोजने लगता है।

यह एक जगह से दूसरी जगह घूमता है , चट्टानों के बीच और पेड़ों के नीचे सूंघता है , हर जगह उस रोमांचक खुशबू के सोर्स को ढूंढता है।

आखिर में , जब उसके पास शब्द नहीं होते और वह जो चाहत और जुनून से ढूंढ रहा होता है , उसे वह नहीं मिल पाता , तो वह और ज़्यादा गुस्सा और बेचैन हो जाता है।

कस्तूरी के सोर्स तक पहुंचने की आखिरी कोशिश में , यह ऊंची चट्टानों से गहरी घाटी में कूद जाता है ताकि अपनी किस्मत का सामना कर सके और मौत का सामना कर सके , जिसके बाद शिकारी इसे पकड़ पाते हैं और इससे कस्तूरी की थैली या ग्लैंड निकाल पाते हैं।

इस संबंध में एक प्रबुद्ध कवि ने कुछ इस :प्रकार कहा

!हे कस्तूरी मृग , मूर्ख

[illegible]

[illegible]

[illegible]

बटन की कहानी

एक बार एक आदमी मेरे पास आया और उसने कहा कि :उसे दिल की पुरानी बीमारी है , और उसने कहा

मैंने बहुत कोशिश की , लेकिन मैं दिल के दर्द " "से छुटकारा नहीं पा सका

शांति से सोचने के बाद , मैंने उससे कैंची लाने को कहा। उसने कांपते हुए मेरी तरफ देखा और :कहा

"?क्या आप मेरा दिल चीरना चाहते हैं , सर"

मैंने हंसते हुए जवाब दिया , "मैं डॉक्टर नहीं हूं। क्या आपने कभी किसी को सर्जरी के लिए कैंची "?का इस्तेमाल करते सुना है

आखिर में , वह बिना मन के कैंची ले आया , तो मैंने उसके कोट का एक बटन काट दिया और उससे कहा कि उसकी जगह दूसरा बटन न लगाए , और उस जगह पर हाथ न लगाए जहाँ बटन नहीं था। मैंने उससे यह भी कहा कि वह दो हफ़्ते बाद मेरे पास आए , और मुझे उम्मीद थी कि वह उस दौरान ठीक हो जाएगा।

वह आदमी हँसा और बोला , "मैं वही करूँगा जो आपने कहा क्योंकि मुझे आप पर भरोसा है , लेकिन मुझे लगता है कि यह सबसे अजीब दवा है जो मुझे कभी "!दी गई है

दो हफ़्ते बाद वह दौड़ता हुआ मेरे पास आया और :हैरान होकर बोला

स्पेशलिस्ट ने मुझे भरोसा दिलाया कि मैं दिल " की बीमारी से ठीक हो गया हूँ। तो , भगवान के लिए ,

मुश्किल या बुरे हालात के बावजूद पक्के इरादे के साथ डटे रहते हैं।

दुनिया हमें चाहे कुछ भी दे, वह हमारे दिल की चाहत को पूरा नहीं कर सकती, जो दुनिया के खज़ानों और दौलत से ज़्यादा मज़बूत, ज़्यादा ज़रूरी और ज़्यादा कीमती चीज़ चाहता है।

जब कोई इंसान मरता है—आप लंबे समय तक जिएं— दुनिया की कोई भी ताकत उनके लिए कुछ नहीं कर सकती। इस दुनिया से जाने के बाद हमारी मदद कौन कर सकता है? भगवान। इसलिए, हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि यह दुनिया हमारे स्वर्ग के घर की यात्रा में बस एक अस्थायी पड़ाव है, जहाँ हम सबसे दयालु भगवान की मौजूदगी में हमेशा रहेंगे।

बहुत ज़्यादा पैसा सेहत, शांति और असर की गारंटी नहीं देता, लेकिन शांति और असर पाने से आध्यात्मिक और भौतिक, दोनों लेवल पर संतुलित सफलता मिलेगी।

ज़्यादातर लोग सिर्फ़ दुनियावी कामयाबी
पाने के लिए अपनी मेंटल काबिलियत बढ़ाते हैं। लेकिन जब कोई इंसान खुद का मालिक बन जाता है और अपनी साइकोलॉजिकल ताकतों को मैनेज करता है और भगवान की योजना के हिसाब से काम करता है, तो उसकी ज़िंदगी खुशनुमा हो जाएगी, और वह इस धरती पर रहते हुए रूह का अमृत चखेगा। वह अब आदतों और ख्वाहिशों का कैदी नहीं रहेगा, बल्कि उसकी सोच भगवान की मौजूदगी के दिल में बदल जाएगी, और वह वहाँ रहकर नए सुखों का मज़ा लेगा जिनका कोई ज़िक्र नहीं है।

शरीर सबसे बड़ी फार्मेसी है

मेडिकल रिसर्चर्स ने पता लगाया है कि जब हम
बहुत ज़्यादा खुशी महसूस करते हैं, तो शरीर एंटीडिप्रेसेंट और दूसरी स्ट्रेस कम करने वाली चीज़ें बनाता है जो डॉक्टरों द्वारा बताई गई चीज़ों जितनी ही असरदार और असरदार होती हैं। शरीर धरती पर सबसे बड़ी फार्मेसी है, जो सही समय पर सही चीज़ बनाने में काबिल है, जब हम उस स्पिरिचुअल बैलेंस के साथ तालमेल में होते हैं जो भगवान ने हमारे अंदर रखा है।

हर स्ट्रेस नुकसानदायक नहीं होता; स्ट्रेस हमारे शरीर में बहने वाली ज़रूरी एनर्जी को जगाता है और एक्टिविटी और मूवमेंट को बढ़ाता है। स्टडीज़ से पता चला है कि ठीक-ठाक मात्रा में स्ट्रेस फायदेमंद होता है।

लेकिन समस्या तब होती है जब तनाव एक स्वस्थ
स्तर से अधिक हो जाता है

हममें से हर किसी की स्ट्रेस की एक पर्सनल लिमिट होती है, और जब वह लिमिट पार हो जाती है, तो हम जितना होना चाहिए उससे ज़्यादा स्ट्रेस में आ जाते हैं, और हमें इसका पता तब तक नहीं चलता जब तक शरीर, इमोशन और मन में प्रॉब्लम न दिखने लगें।

भगवान के साथ ज़िंदगी में खुशी और आनंद है,
जबकि भगवान के बिना चिंता, उथल-पुथल, मुश्किल और यहाँ तक कि मुसीबत भी है। तो हम मुसीबतों और दुखों से भरी ज़िंदगी में शांति और सुकून कैसे पा सकते हैं, और इस धरती पर कुछ खुशी कैसे ला सकते ?हैं

[illegible] [illegible] [illegible] [

है ; अगर हम इसका इस्तेमाल नहीं करते हैं, तो हम ज़िंदगी का एक ज़रूरी हिस्सा खो देते हैं।

इंसान इमोशंस और फीलिंग्स वाली आत्मा है, और उनके पास एक शरीर है जिसे वे कपड़े या बाहरी कोट की तरह पहनते हैं। लेकिन जब तक हम सिर्फ़ शरीर और इमोशंस के लेवल पर जीते रहेंगे, हम स्ट्रेस और टेंशन के नेगेटिव असर में आ जाएंगे।

जब हम अपने असल स्वभाव, यानी आत्मा के साथ तालमेल बिठाते हैं, तो आत्मा की खुशी दिल में बहती है और प्यार में बदल जाती है। इस प्यार को महसूस करना, आत्मा की शांति और सुकून से जुड़ना, और इसके तालमेल वाले असर में काम करना और बातचीत करना, तनाव और उलझनों से भरी दुनिया में नैचुरली जीने का सबसे सही तरीका है। इस खुशी के साथ तालमेल बिठाना ही ज़िंदगी की मुश्किलों का हल है।

नोट : इस बात के बारे में : "शरीर एक एंटीडिप्रेसेंट और दूसरी चीज़ें बनाता है जो स्ट्रेस और टेंशन कम करती हैं, जो डॉक्टरों द्वारा बताई गई चीज़ों से कम असरदार और असरदार नहीं होतीं," यह सलाह मेडिकल सलाह और प्रिस्क्रिप्शन को छोड़ने की नहीं है, इसलिए इसे साफ़ करने की ज़रूरत है।

चुंबकीय समीकरण

एक मज़बूत इंसान और बुरी आदतें वाला इंसान + एक दयालु लेकिन कमज़ोर इरादों वाला इंसान = बुरा मैग्नेटिक असर दयालुता पर हावी हो जाता है

बुरी आदतों वाला कमज़ोर इरादों वाला इंसान + अच्छी आदतों वाला मज़बूत इरादों वाला इंसान =

अच्छा मैग्नेटिज़्म बुरे इंसान पर हावी हो जाता है

कमज़ोर आध्यात्मिक चुंबकत्व + बुरा बायोमैग्नेटिज़्म = मज़बूत बुरा चुंबकत्व

मज़बूत नैतिक ताकत + कमज़ोर नैतिक ताकत = ज़्यादा नैतिक ताकत

एक व्यक्ति जो गुस्सैल और हिंसक है + एक व्यक्ति जो सज्जन और दयालु है = गुस्से का आकर्षण सज्जनता पर हावी हो जाता है

मज़बूत , संतुलित और शांत स्वभाव + कभी-कभी नाराज़गी की ओर झुकाव वाला स्वभाव = शांति का आकर्षण बना रहता है

पुरानी जड़ जमाई हुई विफलता + कम जड़ जमाई हुई विफलता = मजबूत विफलता चुंबकत्व

अच्छी पॉज़िटिव सफलता + कम पॉज़िटिव सफलता = बेहतर सफलता

स्ट्रॉन्ग फेलियर वाइब्रेशन + स्ट्रॉन्ग सक्सेस वाइब्रेशन = या तो स्ट्रॉन्ग फेलियर मैग्नेटिज्म या स्ट्रॉन्ग सक्सेस मैग्नेटिज्म , यह माहौल और हालात पर निर्भर करता है।

एक मज़बूत , ठीक दिमाग + पूरी तरह से अनजान = या तो होशियारी और हुनर या अनजान और बेवकूफ़ी

शानदार आध्यात्मिक शक्ति + शानदार व्यावहारिक शक्ति = आध्यात्मिक चुंबकत्व - सचमुच शानदार व्यावहारिक शक्ति

अगर लोग अपने आस-पास ईथर में ग्रहों की भीड़ देख पाते, तो शायद कुछ लोग अपने गुज़रे हुए

[illegible] [illegible] [illegible] [

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

दिल से निकले कितने अच्छे शब्दों ने कितने
दुख दूर किए हैं और कितनी समझदारी भरी आवाज़ों ने
अंधेरे रास्तों को खुशी और शांति के दीयों से
!रोशन किया है

* * *

हम हर अनुभव से गुज़रते हुए आगे बढ़ते हैं, जब
तक हमें एहसास होता है कि हम उनसे कीमती सबक सीख
सकते हैं। हमारे द्वारा अनुभव किए जाने वाले हर
दर्द और तकलीफ़ का मतलब और मकसद होता है।

* * *

एक्सपेरिमेंट की कठोरता के बावजूद, वे आग की
तरह हैं जो आयरन ओर को पिघलाकर उसे सुंदर, टिकाऊ
और कई तरह से इस्तेमाल होने वाले स्टील में बदल
देती है।

* * *

मेरी ज़िंदगी की सभी शानदार कामयाबियाँ
भगवान के साथ तालमेल वाले मन की ताकत से मिली
हैं। जब दिव्य जनरेटर चल रहा होता है, तो मेरी हर
इच्छा बिना किसी अपवाद के पूरी होती है, पहले एक
अदृश्य, अलौकिक डिज़ाइन के रूप में आकार लेती है
और फिर ज़बरदस्त ताकत के साथ असलियत में प्रकट
होती है।

* * *

जब मन भगवान से एक तड़पती आत्मा की गहराई से
दिल से, जोश से फुसफुसाता है, तो आत्मा की पुकार
दुनिया के दिल को छू जाएगी, और जवाब आएगा, जो अपने
साथ बहुत खुशी लाएगा। यह दिमागी फुसफुसाहट
इच्छाशक्ति को तब तक बढ़ाती है जब तक उसमें
मनचाहा लक्ष्य पाने के लिए ज़रूरी ताकत न आ जाए।

* * *

जब किसी इंसान का मन और इच्छा भगवान के साथ
तालमेल में होते हैं, तो उनमें अनलिमिटेड पावर आ

जाती है, इसलिए किसी चीज़ के बारे में सिर्फ़ सोचना ही उसे पाने के लिए काफ़ी होता है, क्योंकि भगवान का नियम उन लोगों के पक्ष में काम करता है जो भगवान की सबसे बड़ी इच्छा के साथ तालमेल में होते हैं।

* * *

एक इंसान को भगवान की दी हुई सारी दिमागी ताकत कुछ पल की चीज़ों के पीछे नहीं लगानी चाहिए, नहीं तो वह चीज़ों की भूलभुलैया में खो जाएगा और अपने लिए बेवजह की रुकावटें और बंधन बना लेगा। इसके बजाय, उसे अपनी दिमागी ताकत का इस्तेमाल ज़िंदगी की ज़रूरतें पूरी करने में करना चाहिए और सही और गलत, और क्या नुकसानदायक है और क्या फायदेमंद है, इसके बीच फर्क करने के लिए अपनी नैतिक ताकतों को बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए।

* * *

सच्चाई राय और थ्योरी से परे है, और जो लोग यह तरीका अपनाते हैं, वे अपने ही नतीजों से बंध जाते हैं।

* * *

हे प्रभु, शांति के दरवाज़े खोलो और मेरे रूहानी ख्यालों की पवित्र जगह को बुरी फुसफुसाहटों के हमलों से बचाओ और मेरे दिल के बगीचे में मेरी चाहतों के गुलाब खिलने दो, जब मैं तुम्हारे आने की सुबह का इंतज़ार कर रहा हूँ।

* * *

थ्योरी के ज्ञान से भगवान का ज्ञान नहीं मिल सकता, और यह सलाह दी जाती है कि अपना कीमती समय उन थ्योरी पर खर्च न करें जिन्हें असलियत में लागू नहीं किया जा सकता, नहीं तो आप खुद को घने दिमागी जंगल के बीच पाएंगे और थ्योरी के दायरे से आगे नहीं बढ़ पाएंगे।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

हे प्रभु, मुझे हमेशा अपनी इच्छा शक्ति का इस्तेमाल करके अच्छे और लाभदायक काम करने में मदद करें।
मुझे आपकी इच्छा के अनुसार चलने में मदद करें ताकि मेरे सभी विचार आपके उद्देश्यों के अनुसार हों और आपकी इच्छा के अनुरूप हों।
उन्होंने मेरे अंदर छिपी हुई, पवित्र शक्ति
को जगाने में मेरी मदद की ताकि मैं सभी मुश्किलों और मुश्किलों से पार पा सकूँ।
* * *

उस साहसी और विनम्र आध्यात्मिक व्यक्तित्व
को जागो – जो शेरों की ताकत और कबूतरों की कोमलता को मिलाता है
* * *

मैं कड़वी, झूठी बुराई से परेशान नहीं
होऊंगा, न ही बहुत ज़्यादा तारीफ़ और चापलूसी से। मेरी बस यही इच्छा है कि हे प्रभु, मैं आपकी इच्छा पूरी करूं और आपकी कृपा पाऊं।
* * *

आप सोच भी नहीं सकते कि जब आप भगवान की
मौजूदगी महसूस करेंगे तो आपको कितनी ज़्यादा खुशी मिलेगी। तब आपकी आत्मा भगवान के बेइंतहा प्यार से भर जाएगी। यह एक ऐसा प्यार है जो किसी भी इंसानी प्यार से लाखों गुना बढ़कर है—एक ऐसा प्यार जो आपकी सभी इच्छाओं को पूरा करता है और आपके दिल को खुशी और संतोष से भर देता है।
* * *

अंदर ध्यान लगाकर, आप सीधे अपने अंदर और अपने आस-पास आध्यात्मिक खुशी महसूस कर सकते हैं। अगर आप इस जागरूकता को बढ़ाते हैं, तो आपकी पर्सनैलिटी अच्छे से बढ़ेगी, और आप लोगों और

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

खुशी का सबसे बड़ा दुश्मन है लग्ज़री चीज़ें खरीदने के लिए पैसे उधार लेना। लोग गलती से मानते हैं कि जब तक वे कोई खास चीज़ नहीं खरीद लेते, तब तक वे खुश नहीं रह सकते। लेकिन उस चीज़ को पाने के बाद भी, उन्हें सच्ची खुशी नहीं मिलेगी, भले ही उससे कुछ समय की खुशी मिले। दुनियावी खुशी के उस मृगतृष्णा के पीछे भागने का क्या मतलब है जो सिर्फ़ टूटने का वादा करती है? लोगों को सादगी से जीना चाहिए, बिना उन ढेरों चीज़ों की ज़रूरत के जिन पर लगातार ध्यान देने की ज़रूरत होती है।
* * *

मेरा स्वर्ग मेरे अंदर है। जब मैं भगवान का आशीर्वाद लेता हूँ, तो मैं उनका शुक्रिया अदा करता हूँ, और मेरे अंदर की खुशी बढ़ती है। उस अंदर की खुशी के बिना, दुनियावी खुशियाँ भी नरक बन जाती हैं। मुझे एहसास हुआ है कि उस अंदर की खुशी के बिना, मुझ पर डाली गई ज़िम्मेदारियों का बोझ मुझसे मेरी शांति छीन लेता और मुझे मेरी खुशी से दूर कर देता।
* * *

अगर दौलत के साथ बीमारी और परेशानियां हों,
तो इसके कई नतीजे होंगे। साफ़-सफ़ाई और हेल्थकेयर पश्चिम की ताकतों में से हैं। नुकसान पहुंचाने वाले कीड़े और जानलेवा जर्म्स को डेवलप्ड देशों में अच्छे से कंट्रोल किया जाता है, जबकि दूसरों में ये बहुत ज़्यादा होते हैं। लेकिन इन कीड़ों को खत्म करना ही कामयाबी की सबसे बड़ी बात नहीं है, क्योंकि डेवलप्ड देशों में दूसरी तरह की परेशानियां भी होती हैं, जैसे कि बिल भरना मुश्किल होना और इंस्टॉलमेंट में खरीदने के सिस्टम की वजह से होने वाले पैसे की

तंगी —ऐसी परेशानियां जो नींद खराब करती हैं और मन की शांति को कमज़ोर करती हैं।

* * *

हम उसी चेतना का अभिन्न अंग हैं जिससे यह महान ब्रह्मांड निकला है।

* * *

क्या आपने कभी भेड़ों का झुंड देखा है? अगर उनमें से कोई एक कूदता है, तो बाकी झुंड बिना किसी हिचकिचाहट के उसकी नकल करते हैं। ज़्यादातर लोग ऐसे ही होते हैं। कोई कोई आइडिया लेकर आता है या कोई नया ट्रेंड शुरू करता है, और दूसरे लोग तुरंत उसकी नकल करने लगते हैं। यह पैटर्न पीढ़ियों से चला आ रहा है। हर देश के अपने रीति-रिवाज और परंपराएं होती हैं, और हम यह दावा नहीं कर सकते कि वे सभी सही या सही हैं। लेकिन कौन जानता है? शायद उनमें से कुछ रीति-रिवाज और परंपराएं बेमतलब और बेकार हों।

* * *

जब विचारों का तूफ़ान शांत हो जाता है, तो हम शांति के राज्य में प्रवेश करते हैं और दिव्य उपस्थिति को छूते हैं।

* * *

भगवान के बारे में सोचें, या किसी खूबसूरत नज़ारे के बारे में जो शांति देता है, या किसी खुशी और आनंद का अनुभव। पॉजिटिव, शांत दिमागी एक्टिविटी स्फूर्तिदायक और तरोताज़ा करने वाली होती है।

* * *

हम एक उलझी हुई और अशांत दुनिया में रहते हैं। आपको लग सकता है कि पैसा खुशी का मतलब है, लेकिन जब आप इसे हासिल करते हैं, तो आप पाते हैं कि आप अभी भी दुखी हैं। आप धन कमा सकते हैं और—

भगवान न करे—अपनी सेहत खो सकते हैं या आपके पास अच्छी सेहत हो सकती है और आप अपना पैसा खो सकते हैं या आपके पास धन और सेहत दोनों हो सकते हैं लेकिन दूसरों के साथ कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, आप दूसरों पर दया दिखाते हैं और बदले में आपको नाराज़गी और नफ़रत मिलती है। भगवान के बिना, इस जीवन में कुछ भी आपको सच में संतुष्ट नहीं कर सकता।
* * *

धरती उन लोगों के लिए टॉर्चर चैंबर बन जाती
है जो भगवान की योजना से अनजान रहते हैं। लेकिन जब आप ज़िंदगी के अनुभवों को अपना टीचर मानते हैं और उनसे इस दुनिया का असली रूप और कॉस्मिक ड्रामा में अपनी भूमिका सीखते हैं, तो वे अनुभव हमेशा रहने वाले संतोष और खुशी के रास्ते पर कीमती रोशनी बन जाते हैं।
* * *

वहाँ, बिना अंधेरे वाले अंधेरे, बिना आवाज़ वाली शांति और बिना बने शून्य के पार, वह शाश्वत सार है, जो अस्तित्व की शुरुआत है और सभी शक्तियों और प्राणियों का स्रोत है, चाहे वे दिखाई दें या न दें।
* * *

भगवान ने यह धरती हमारे लिए सिर्फ़ खाने,
सोने और मरने के लिए नहीं बनाई, बल्कि इसलिए बनाई ताकि हम उनकी मर्ज़ी जान सकें और अपने होने का मकसद समझ सकें। कुछ समझदार लोगों ने दुनिया के प्लान का मतलब समझ लिया है, लेकिन ज़्यादातर लोग अंधे हैं और उस मकसद से अनजान हैं।
* * *

पैसा कभी भी मेरी ज़िंदगी का मकसद नहीं था; मेरा मकसद इंसानियत में अपने भाई-बहनों की सेवा

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

ज़िंदगी में अपने एम्बिशन के आधार पर लोगों की सफलता के बारे में अलग-अलग सोच और थ्योरी होती हैं। यह सुनना आम बात है कि कुछ लोग सफलता की तुलना चोरी से करते हैं, और कहते हैं, "वह एक सफल चोर था!" इससे यह पता चलता है कि सफलता अपने सभी रूपों और तरहों में अच्छी होती है और उसे पाने की कोशिश की जाती है। हालांकि, हमारी सफलता से दूसरों को नुकसान नहीं होना चाहिए।

* * *

सफलता का एक और क्राइटेरिया भी है: जब हम अपने लिए अच्छे और फायदेमंद नतीजे ला पाते हैं, तो हमें अपनी सफलता में दूसरों को भी शामिल करना चाहिए और उनके साथ इसका फल बांटना चाहिए।

* * *

सफलता का मतलब है किसी व्यक्ति का अपने माहौल में संतोष और संतुष्टि। सच्ची सफलता नेकी के सिद्धांतों पर आधारित कामों का नतीजा है, और इसमें दूसरों की खुशी और भलाई शामिल है, जो किसी की अपनी खुशी का एक ज़रूरी हिस्सा है। अगर हम इस सिद्धांत को अपनी भौतिक, बौद्धिक, नैतिक और आध्यात्मिक ज़िंदगी पर लागू करते हैं, तो हमारे पास सफलता की एक पूरी और बड़ी परिभाषा होगी।

* * *

इस छोटी सी दुनिया में, हम लंबाई, चौड़ाई और डेंसिटी महसूस करते हैं, लेकिन एक और लेवल है जहाँ डाइमेंशन नहीं होते; सब कुछ साफ़ और ट्रांसपेरेंट है—सब कुछ चेतना और समझ है। स्वाद का एहसास समझ है, और सूंघने का एहसास भी। हमारी भावनाएँ, विचार और शरीर चेतना की अवस्थाएँ हैं। जैसे हम सपनों में देख, सुन, सूंघ, चख और छू सकते हैं, वैसे ही, उस ऊँचे लेवल पर, हम इन सभी एहसासों को शुद्ध चेतना के ज़रिए महसूस करते हैं।

* * *

हे प्रभु, हमें अपने पास होने का एहसास कराकर
खुश करें, हमें इच्छाओं की बेड़ियों से आज़ाद
करें, और हमें अंदर की ऐसी खुशी दें जिस पर
ज़िंदगी के अनुभवों और बदलती घटनाओं का असर न हो।

* * *

जब हमारा मन ऊँची सोच के साथ तालमेल में होता
है, तो हमारे अंदर आध्यात्मिक चेतना जागती है और
हम दिव्य ज्ञान और प्रेम के अद्भुत चमत्कारों का
अनुभव करते हैं।

* * *

अगर हम भगवान से पूरी तरह प्यार करते हैं और
अपने पूरे दिल और सोच से उनकी ओर मुड़ते हैं, तो
हम उनके करीब महसूस करेंगे और पाएंगे कि वे
ज़िंदगी में सुरक्षा का सबसे बड़ा ठिकाना हैं।

* * *

खाली और सूनी जगह में, एक कॉस्मिक कनेक्शन और
हमेशा रहने वाला जीवन है जो हमें यूनिवर्स की सभी
जीवित और बेजान चीज़ों से जोड़ता है। महान जीवन
की एक लहर हर चीज़ में बहती है जो मौजूद है।

* * *

हमेशा रहना ही हमारा असली घर और हमेशा रहने
की जगह है, और इन शरीरों में हमारा होना कुछ समय
के लिए है, जैसे रेगिस्तान में चलते हुए कारवां
के लिए थोड़ी देर का आराम।

* * *

जब हम खुद को आत्मा की क्रिएटिव शक्तियों के
साथ जोड़ते हैं, तो हम उस यूनिवर्सल और अनंत मन से
जुड़ जाते हैं जो हमें रास्ता दिखा सकता है और
हमारी समस्याओं को हल कर सकता है। क्रिएटिव शक्ति
हमारे होने के सबसे बड़े सोर्स से बिना रुके हम

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

आदतों में बदल न जाएं। ऐसा तब होता है जब सही दिशा में जाने वाली लाइफ़ फ़ोर्स ब्रेन सेल्स के अजीब नेचर को बदलने का काम करती है, ताकि वे सेल्स उन सभी चीज़ों से भर जाएं जो अच्छी, अच्छी और सुंदर हैं।

* * *

समझ अंदर की आँख है, आत्मा की नज़र है, और दिल का टेलिस्कोप है। यह मन की शांति और ज़मीर की पवित्रता के बीच बैलेंस है।

* * *

हर दिन हम अलग -अलग नज़ारे देखते हैं, और हर दिन सीखने के लिए एक नया सबक लेकर आता है। यह उम्मीद की जाती है कि एक इंसान अपने होने के असली मकसद पर ध्यान देकर सबक सीखेगा: अपने होने के सोर्स और अपनी ज़िंदगी की बुनियाद को पहचानना।

* * *

आइए हम बीते हुए दुखों को भूलने की कोशिश करें और उन पर ध्यान न देने का संकल्प लें। पक्के इरादे और मज़बूत इच्छाशक्ति के साथ, आइए हम अपनी ज़िंदगी को नया करें, अपनी सफलताओं को बढ़ाएं, और अपने अंदर अच्छी आदतें और अच्छे गुण बढ़ाएं।

* * *

जो कोई भी दूसरों की कमज़ोरी दिखाता है और उन्हें शर्मिंदा और नाराज़ करता है, वह समझदारी और सही फ़ैसले से बहुत दूर है।

* * *

हर समय और जगह के लिए कहावतें

जो लोग भगवान के साथ एक हो जाते हैं, वे बहुत सुंदर सुंदरता देखते हैं और बहुत ज़्यादा मिठास का स्वाद लेते हैं, जिसे किसी और तरीके से महसूस नहीं किया जा सकता।

अपनी चेतना को अच्छे, पॉजिटिव विचारों से भरना शुरू करूँगा।

मैं अपनी चेतना के प्लेन में ऊपर-नीचे, उत्तर-दाएँ, अंदर-बाहर और हर जगह उड़ता और उड़ता हूँ, ताकि यह पा सकूँ कि अंतरिक्ष के हर कोने में मैं ईश्वर की मौजूदगी में था और अब भी हूँ।

हर पल को अनंत परम के साथ अपने रिश्ते की जागरूकता में जिएं। आपकी चेतना का कोई अंत नहीं है, और सभी चीजें आपके अस्तित्व के आकाश में तारों की तरह टिमटिमाती और चमकती हैं।

वैराग्य, या अनासक्ति, वह समझदारी भरा रास्ता है जिस पर साधक चलता है, बड़ी चीज़ों के लिए अपनी मर्ज़ी से छोटी-मोटी चीज़ों से ऊपर उठता है। वह नई अंदरूनी खुशी की तलाश में खुद को कुछ समय के कामुक सुखों से नहीं बांधता। वैराग्य अपने आप में कोई लक्ष्य नहीं है, बल्कि यह आत्मा के गुणों और आध्यात्मिक शक्तियों के उभरने का रास्ता बनाता है।

आध्यात्मिक विजेता जीवन के पथ पर साहसिक कदमों के साथ आगे बढ़ता है

एक इंसान को अपनी अभी की ज़िंदगी का पूरा फ़ायदा उठाना चाहिए, और अपने दिल की खिड़कियाँ खोलनी चाहिए और अपनी आत्मा की सोई हुई ताकतों को जगाना और फिर से ज़िंदा करना चाहिए।

बदलाव और रूपांतरण के मुखौटों के पीछे ईश्वरीय उपस्थिति छिपी होती है और जो कोई भी अपने मन के आईने को स्थिर कर सकता है और उसे हिलने से रोक सकता है, उसे उस साफ़ आईने में ब्रह्मांडीय प्रियतम का चेहरा दिखाई देगा।

प्यार मौत और समय की मार से ज़्यादा मज़बूत है

शांति की इस स्थिति से आगे देखना होगा - एक ऐसी पवित्रता जो इंद्रियों से जुड़े विचारों या अपने आप होने वाली प्रतिक्रियाओं से अछूती हो। तब आप जो स्थिति अनुभव करते हैं, वह हमेशा रहने वाले, हमेशा नए होने वाले आनंद की होती है।
अगर आप चांदनी में पानी का कटोरा रखें और फिर उसे हिलाएं, तो चांद की एक बिगड़ी हुई इमेज बनेगी। जब पानी कटोरे में बैठ जाता है, तो उसका रिफ्लेक्शन साफ हो जाता है। जिन पलों में कटोरे का पानी शांत होता है और चांद के चेहरे को एकदम साफ दिखाता है, उनकी तुलना सोच-विचार वाली शांति और गहरी शांति की स्थिति से की जा सकती है। सोच-विचार की शांति में, मन से सभी एहसास और विचारों की लहरें बहना बंद हो जाती हैं। और शांति की इस गहरी स्थिति में, सोचने वाला इंसान, उस शांति में, आत्मा की झील में दिव्य मौजूदगी के पूरे चांद को रिफ्लेक्शन में देखता है।
आम इंसान चार तरह की स्थितियों से वाकिफ है:
कोई इच्छा पूरी होने पर खुशी, उसे पूरा न करने पर दुख, न खुश होने पर बोरियत, न उदास होने पर बोरियत, और खुशी, दर्द और बोरियत की इन भावनाओं या साइकोलॉजिकल स्थितियों पर काबू पाने पर शांति। शांति एक अत्यंत वांछनीय अवस्था है, जो दुख
और सुख दोनों की अनुपस्थिति और ऊब की अनुपस्थिति से उत्पन्न होती है। ये अवस्थाएं आत्मा की सतह पर लगातार बदलती और लहराती रहती हैं। दर्द और सुख की अशांत लहरों पर सवार होने के बाद, जिसमें थकान की गहराइयों में बार-बार डुबकी लगाना भी शामिल है, शांति के शांत समुद्र पर तैरने में आनंद है। लेकिन शांति से भी बड़ा है आध्यात्मिक परमानंद - आत्मा का आनंद - परम सुख। यह एक ऐसा शाश्वत आनंद है जो कभी फीका नहीं पड़ता बल्कि आत्मा के साथ

अनंत काल तक बना रहता है। यह सर्वोच्च आनंद केवल दिव्य उपस्थिति के बारे में जागरूकता के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

सच्ची मुस्कान आध्यात्मिक खुशी की मुस्कान है जो भगवान के बारे में सोचने और उनकी मौजूदगी को महसूस करने से मिलती है।

मेरी मुस्कुराहट मेरे अंदर के गहरे आनंद से निकलती है – एक ऐसा आनंद जो सभी के लिए सुलभ है। यह एक खिले हुए गुलाब के दिल से निकलने वाली खुशबू की तरह है। यह महान आनंद दूसरों को आनंद के पवित्र जल में डुबकी लगाने के लिए आमंत्रित करता है।

धन्य क्षमा के प्रकाश में, कई वर्षों से जमा हुआ घृणा का अंधेरा मिट जाता है

भगवान अपने भक्तों की कोई भी ज़रूरत जल्दी पूरी करते हैं क्योंकि उन्होंने खुद को उन मतलबी इरादों से आज़ाद कर लिया है जो कोशिशों को नाकाम कर देते हैं और उम्मीदों को तोड़ देते हैं।

जिसकी रक्षा भगवान करते हैं, उसे कोई नष्ट नहीं कर सकता

हम इस दुनिया में अकेले नहीं हैं, क्योंकि भगवान हमारे साथ हैं, और हमारे बीच हमेशा रहने वाले, करीबी और दोस्ताना रिश्ते हैं जिनसे हमें सहारा और खुशी मिलती है।

हे ज्ञान के आसमान में मार्गदर्शन के चमकते सितारे, आपकी तेज़ चमक मुझे आपके पवित्र क्षितिज को देखने के लिए बुला रही है, और मेरा चाहत का पक्षी बड़ी तेज़ी से दौड़ रहा है, घने, उदास माहौल को भेदते हुए, आपके लिए तरस और आपकी सबसे पवित्र चमक में आनंद लेने के लिए प्रेरित है।

किसी की पर्सनैलिटी तब डेवलप और खिलना शुरू होती है जब वह - अंदरूनी, सहज ज्ञान से - यह महसूस

समय ठंडा, पीला और बिना हिले-डुले हो जाएगा, जबकि अब यह ज़िंदगी से भरा हुआ लगता है और इसमें सैकड़ों एहसास, लाखों ख्याल, और अरबों कल्पनाएँ और एहसास हैं।
यह शरीर वह स्टेज है जिस पर ज़िंदगी के
चैप्टर खुलते हैं, जहाँ मुस्कान की कलियाँ खिलती हैं, और फिर मौत का आना तय है। यहाँ, मांस, हड्डी और खून के बीच, और स्किन के खूबसूरत मास्क के पीछे, बीमारी के भेड़िये और चाहत के जानवर छिपे रहते हैं। और यहाँ भी, शरीर के नीचे, रोशनी के राज का एक सीक्रेट रास्ता है। यह शरीर मुरझा जाएगा और गायब हो जाएगा जब इसका मालिक—आत्मा—इसे हमेशा के लिए छोड़ देगा। और क्यों नहीं? क्योंकि जब शरीर के घर का ज्ञानी मालिक, चीज़ों की कीचड़ भरी, टूटती हुई झोपड़ी में, नसों की डोरियों से बंधा हुआ, जिन्हें लगातार देखभाल की ज़रूरत होती है, रहने से थक जाता है, तो उसे भगवान की धरती के किसी कोने में एक और घर में—पूरे वजूद की एक और दुनिया में सुकून मिलता है, जहाँ खुशी की खुशबू हर जगह और लगातार फैली रहती है।
अमर आत्मा हमेशा मुस्कुराते हुए जीवन और
मृत्यु की भूमिका निभाती है, फिर अपने हमेशा रहने वाले घर चली जाती है।
क्या फिल्म देखने वालों को शो खत्म होने के
बाद हमेशा सिनेमा में ही रहना होता है? बिल्कुल नहीं। लोगों को घर लौटना ही पड़ता है। इसी तरह, आत्माएं यहां ज़िंदगी के सिनेमाई तमाशे का मज़ा लेने आती हैं, फिर चली जाती हैं और फिर वापस लौट आती हैं। उन्हें फिल्में और नाटक देखना बहुत पसंद है, और जब वे उन परफॉर्मेंस से थक जाते हैं जिनका उन्होंने सपना देखा था, और वे उन सबक को सीख लेते हैं जो भगवान उन्हें सिखाना चाहते हैं, तो वे

हमेशा के लिए हमेशा की खुशी की जगह पर लौट जाते हैं।

जब वैल्यूज़ इंसाफ़ पर आधारित नहीं होतीं , तो ऐसी कमियाँ बन जाती हैं जिनसे दुख और तकलीफ़ रिसती है। अगर वैल्यूज़ मतलबीपन , जानलेवा लड़ाई और ज़बरदस्त मुकाबले पर आधारित हैं , तो नतीजे खराब होंगे क्योंकि इरादे गंदे होंगे , और ऐसे में पैसे को बरकत नहीं मिलेगी।

एक इंसान को अपने मन से स्वार्थ को दूर करना चाहिए और दूसरों की कीमत पर खुद को अमीर बनाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। सच्चा संतोष आध्यात्मिक होता है , भौतिक नहीं , और जीवन में असली फ़ायदा बुद्धि , ज्ञान और ईश्वर के प्रेम के खज़ाने को पाना है।

हमें सादगी से रहना चाहिए और हमेशा दूसरों की मदद करने और उनके हालात को जितना हो सके बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन यह नेक मकसद दूसरों की परवाह किए बिना स्वार्थ और लालच के साथ मेल नहीं खाता।

जो लोग दुनियादारी में रहते हैं , वे अनबैलेंस्ड होते हैं और इसलिए उन्हें सफल नहीं माना जाता। एक सादा , बैलेंस्ड जीवन एक अद्भुत कला है और सफलता की निशानी है। जिनका एकमात्र मकसद पैसा कमाना है , उन्हें भगवान का आशीर्वाद नहीं मिलेगा।

यह सच है कि भगवान ने हममें भूख की भावना इसलिए डाली है ताकि हम काम कर सकें और अपने शरीर का पेट भर सकें , लेकिन शरीर का पेट भरना ही ज़िंदगी का अकेला मकसद नहीं है। यह मकसद किसी भी दुनियावी या दुनियावी चीज़ से कहीं ज़्यादा बड़ा है , चाहे वह कितनी भी शानदार , शानदार और चमकदार क्यों न लगे।

[illegible] [illegible] [illegible] [

बच्चों को अच्छे उपहार देना जानते हैं, तो प्रभु — सारी अच्छाई और खुशी का स्रोत—उन लोगों को कितना अधिक आध्यात्मिक ज्ञान और ज्ञान देगा जो !उससे प्रेम करते हैं
भगवान उन लोगों को सबसे ज़्यादा समझदारी और
स बसे बड़ा ज्ञान देते हैं जो उन्हें खोजते हैं, और वह खुद को उस सच्चे खोजने वाले को देते हैं जो कोई दूसरा रास्ता नहीं अपनाता। जो पूरे दिल और आ त्मा से भगवान को खोजता है, व ह सबसे समझदार और भगवान को सबसे प्यारा इंसान लगता है। और जब पूजा करने वाले की चाहत बढ़ जाती है, तो उसे भगवान से एक बहुत कम मिलने वाला और प्यारा जवाब मिलता है और वह प्यार के उस अनोखे आनंद का अनुभव करता है जो उन लोगों को होता है जो अपने प्यारे से प्यार करते हैं।
जो समझदार इंसान इस कॉस्मिक सपने में स्पिरिचुअल अवेयरनेस और बढ़ती दिव्य चाहत के साथ अपना रोल निभाता है, वह भगवान के करीब और उन्हें प्यारा होता है। उसके पास सच्चा प्यार होता है और वह बिना किसी मतलब के और बिना किसी शर्त के भगवान से प्यार करता है, जैसे कि, "हे भगवान, मैं आपकी पूजा इस शर्त पर करूंगा कि आप मुझे हेल्थ, पैसा और "एक आरामदायक ज़िंदगी दें।
स मझदार और भगवान के बीच एक गहरा, आ पसी प्यार होता है जो बेहिसाब और कभी न खत्म होने वाला होता ह ै। अगर कोई भगवान से कुछ खास मांगता है, त ो भगवान को अच्छी तरह पता होता है कि वह इंसान उनसे ज़्यादा उनके तोहफ़ों में दिलचस्पी रखता है। किसी इंसान का अपनी ज़रूरतें पूरी होने के
लिए प्रार्थना करना गलत नहीं है, लेकिन जब वे भगवान को जानने और उनके शानदार चेहरे की रोशनी देखने के लिए प्रार्थना करते हैं, तो उन्हें इससे

कोई पर्सनल फ़ायदा नहीं चाहिए, न ही उनके विचार सिर्फ़ तोहफ़ों तक ही सीमित होने चाहिए, बल्कि खुद देने वाले के बारे में होने चाहिए। जब चाहने वाला ईमानदारी से ऐसा कर पाता है, तो उसे उदारता के स्रोत और इनाम के सागर से अपने आप बाकी सभी तोहफ़े मिल जाएँगे।

एक शिष्य ने गुरु परमहंस से कुछ खास हालात में कैसे पेश आना चाहिए और दूसरों से कैसे निपटना :चाहिए, इस बारे में सलाह मांगी, और उन्होंने कहा सच का पालन करें और उससे भटकें नहीं, और ऐसा कुछ भी कहने से बचें जिससे आपको या दूसरों को नुकसान हो, भले ही वह सच हो, जब तक आप सच्चाई की भावना से भटकें नहीं। साथ ही, आपको इसके उलटे नहीं जाना चाहिए और दर्दनाक सच कहने से बचने के लिए झूठ का सहारा नहीं लेना चाहिए।

खुद के साथ और दूसरों के साथ ईमानदार रहें, फालतू बातों पर ध्यान न दें। सच बोलें और ऐसी बातें न कहें जिनसे किसी को दुख पहुंचे या नुकसान हो। ईमानदारी और ट्रांसपेरेंसी के नाम पर अपने सारे राज़ न बताएं, क्योंकि अगर आप अपनी कमजोरियां बता देंगे, तो वे जब चाहें आपको दुख पहुंचाने या आपका मज़ाक उड़ाने की कोशिश करेंगे। उन्हें ऐसा हथियार क्यों दें जिसका इस्तेमाल वे ?आपके खिलाफ कर सकें

इस तरह बोलें और काम करें जिससे आपको और दूसरों को खुशी और शांति मिले

अच्छाई लाने वाले सच और नतीजों पर विचार किए बिना तथ्यों को दोहराने के बीच का अंतर जानने के लिए आध्यात्मिक समझ विकसित करना ज़रूरी है, क्योंकि चीज़ों का फैसला उनके अंत से होता है। जो कुछ भी आप जानते हैं उसे सब कुछ बताना सही नहीं है, और न ही उन मामलों के बारे में टालमटोल करना

पवित्र किताबें इंसान को भगवान का ध्यान
करने, अपने मन को उनमें डुबोने, सभी चीज़ें उन्हें सौंपने और सच्चे मन से उनकी पूजा करने की सलाह देती हैं, जिसमें कोई दिखावा और दिखावा न हो।
ईश्वर को जानना ही जीवन का अंतिम लक्ष्य होना चाहिए। ईश्वर ने इंसान को जो शक्ति दी है, उसके बिना दुनियावी काम पूरे नहीं हो सकते। ईश्वर को भूलकर आम काम करना एक गलती और पाप है।
पाप का मतलब है अज्ञानता: ऐसा काम करना जो
इंसान की सबसे बड़ी भलाई के खिलाफ हो
लोग दुखी और पछताते क्यों हैं? क्योंकि उन्होंने सही काम नहीं किया क्योंकि भगवान उनके दिल में पहले नहीं थे
किसी इंसान की ज़िंदगी में भगवान से ज़्यादा ज़रूरी कुछ नहीं होना चाहिए। अगर कोई इंसान सच में भगवान की परवाह करता है और उनके प्रति अपना रूहानी फ़र्ज़ पूरा करता है, तो उसके हालात हर तरह से बेहतर होंगे, और वह आस-पास के सभी हालात के बावजूद सुरक्षित महसूस करेगा।
जैसे ही कोई इंसान भगवान के अलावा दौलत, पैसा, शोहरत या किसी और चीज़ की पूजा करने लगता है, दुख उसकी किस्मत बन जाता है। जो लोग अपना सारा ध्यान इन चीज़ों पर लगाते हैं, वे असल में उनकी पूजा कर रहे होते हैं, और इसलिए वे भगवान के करीब नहीं आते, बल्कि उनसे दूर चले जाते हैं। लेकिन जो लोग भगवान के बारे में सोचते हैं, उनका ध्यान करते हैं, और अपने दिल में उनसे बात करते हैं, वे उनके करीब आते हैं और उनके साथ चुपचाप बात करने में अंदर की खुशी महसूस करते हैं।
सिर्फ़ भगवान ही इंसान के सपनों और हमेशा
रहने वाली खुशी की उम्मीदों को पूरा कर सकते हैं।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] 7,900 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible],
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

एक खाली दिमाग [पॉजिटिव , कंस्ट्रक्टिव विचारों से रहित] परेशानी , चिंता , निराशा और नाउम्मीदी की फैक्ट्री है

***

अगर सबके लिए प्यार आपके दिल में बस जाए , तो यह आपको हमेशा रहने वाली और नई खुशी देगा जो कोई और चीज़ आपको नहीं दे सकती।

***

दुनियावी ज़िंदगी के बगीचे में खिलने वाले ज़िंदगी के फूल बहुत खूबसूरत और देखने में अच्छे लगते हैं। लेकिन इससे भी ज़्यादा शानदार और शानदार है सुंदरता और ज्ञान का वह सोता जो कहीं मौजूद है , जहाँ से हम आए हैं और जहाँ हम लौटकर एक बार फिर मिलेंगे।

***

जब शिष्य सुबह उठता है , तो वह खुद से कहता है : “मैं शरीर नहीं हूँ , मैं एक अदृश्य आत्मा हूँ … मैं आनंद हूँ … मैं प्रकाश हूँ … मैं ज्ञान हूँ … मैं प्रेम हूँ और हालाँकि मैं इस शरीर में रहता हूँ , मेरी आत्मा अमर है और उसमें कोई खराबी नहीं ”है।

***

जैसे ओस की बूंदें फूलों को खिलने और बढ़ने में मदद करती हैं , वैसे ही दयालुता दोस्ती को पोषित करती है और उसकी वृद्धि को बढ़ावा देती है।

* * *

समुद्र की सतह पर लहरें आती हैं और उसकी गहराई में गायब हो जाती हैं ; दोनों ही मामलों में , वे समुद्र के अंदर होती हैं और उसके साथ एक होती हैं। इसी तरह , जो इंसान "ज़िंदगी " के दौरान कॉस्मिक समुद्र की सतह पर तैरते हैं या जो "मौत "

***

***

***

***

***

* * *

आपकी शांति आपका कीमती खज़ाना है, इसलिए किसी को भी उस खज़ाने को आपसे छीनने न दें।

* * *

अपनी खूबियों और सेल्फ-वर्थ के किले में अकेले, सुरक्षित और सिक्योर रहना सीखें

* * *

सब कुछ मौजूद है क्योंकि भगवान मौजूद हैं और क्योंकि वह मौजूद हैं, आप भी मौजूद हैं उनके होने की वजह से, आप जीवन के आराम और खुशियों का आनंद लेते हैं इसलिए, भगवान के प्रति आपका आभार गहरा होना चाहिए

***

अच्छी किताबें शांत, विनम्र और सम्मानजनक दोस्त हो सकती हैं। मुश्किल समय में इन किताबों को मत छोड़ो, क्योंकि ये आपको कभी नहीं छोड़ेंगी, असल दोस्तों के उलट जो आपको छोड़ सकते हैं।

***

जिस किसी के पास अच्छी हेल्थ, आरामदायक ज़िंदगी और ज़बरदस्त मेंटल क्षमता है, फिर भी उसमें खुशी की कमी है, वह अभी तक ज़िंदगी में सफल नहीं हुआ है। जब आप सच में कह सकते हैं, "मैं खुश हूँ, और कोई मेरी खुशी नहीं छीन सकता," तो आपने अपने अंदर भगवान की छवि पा ली है।

***

शांति और सुकून पर ज़ोर दें, और अगर आप शांति और मेलजोल से रहना चाहते हैं तो सिर्फ़ प्यार भरे विचार और अच्छे इरादे भेजें। नेकी और पवित्रता पर आधारित जीवन जिएं, और जिन लोगों का जीवन आपसे जुड़ा है, उन्हें सिर्फ़ आपके साथ रहने से फ़ायदा होगा।

***

अगर आपके कोई दोस्त नहीं हैं, या अगर आपके
दोस्त आपका समय बर्बाद कर रहे हैं, या अगर आपकी उनसे बनती नहीं है, तो ऐसी किताबें [और चीज़ें] जिनमें ज्ञान हो, उन्हें अपना दोस्त बना लें, क्योंकि उनके पन्नों के दरवाज़े से आप कमाल के और रोमांचक आइडिया की दुनिया में जा सकते हैं।
***

भगवान को पाने का मतलब है दिल की हर इच्छा
पूरी करना, और आध्यात्मिक होने का मतलब है सेहत, खुशी और सफलता के दरवाज़े खोलना
***

हमारे अंदर दिव्य शक्ति की एक चिंगारी है जो सारे जीवन को बनाती और बनाए रखती है और यह जलने का इंतज़ार कर रही है।
***

पढ़ना एक बहुत फायदेमंद दिमागी एक्टिविटी
है; इससे दिमाग की एक्सरसाइज होती है और वह फ्लेक्सिबल रहता है। रोज़ाना एक या दो घंटे पढ़ने से कुछ ही सालों में किसी को भी अलग-अलग तरह की नॉलेज मिल जाएगी, बशर्ते वे अच्छी किताबें चुनें। सस्ते नॉवेल या फालतू किताबें जिनका कोई मकसद या मतलब न हो, पढ़कर समय बर्बाद न करें या अपनी दिमागी काबिलियत को नुकसान न पहुँचाएँ।
***

जिन लोगों का झुकाव सामाजिक है, उन्हें कीमती किताबों में एक नई एनर्जी मिलेगी, जिससे वे नेक, टैलेंटेड पुरुषों और महिलाओं की लिखी किताबों में दी गई सीखों के ज़रिए इंसानियत की मदद कर सकें।
* * *

पढ़ना एक बहुत फायदेमंद दिमागी एक्टिविटी
है; इससे दिमाग की एक्सरसाइज होती है और वह

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

अगर कोई इंसान खुद को थ्योरेटिकल नॉलेज [बिना असल टेस्टिंग के] से प्रोग्राम करता है, तो वह एक पोर्टेबल रिकॉर्डिंग डिवाइस जैसा बन जाएगा जो कहावतें दोहराता है और ऊँची-ऊँची बातें दोहराता है, और दूसरे उसे पढ़ा-लिखा विद्वान मानेंगे, लेकिन ऐसा ज्ञान सच की सीधी समझ से पक्का नहीं होता, और न ही यह आध्यात्मिक कामयाबी से मेल खाता है।

* * *

दुनिया में परेशानियाँ तो रहेंगी ही, तो गाइडेंस और डायरेक्शन के लिए कोई कहाँ जा सकता है? आदतों, पहले से बनी सोच, भेदभाव और कट्टरता से प्रभावित होकर सोचने का कोई फ़ायदा नहीं होता, और माहौल, परिवार, देश या दुनिया का असर सही गाइडेंस देने में नाकाम रहता है। इसलिए, इंसान को भगवान की ओर मुड़ना चाहिए और आत्मा की गहराई से निकलने वाली शांत, सुकून देने वाली आवाज़ को सुनना चाहिए, जो सच्चाई के साथ मेल खाती हो।

* * *

अपने दिलों को ईश्वरीय आशीर्वाद के लिए खोलें ताकि वह आपके ज़रिए बहे और आपके जीवन को आध्यात्मिक आशीर्वाद और अच्छाई से भर दे।

* * *

आप जो भी काम करें और जो भी अचीवमेंट हासिल करें, हमेशा याद रखें कि भगवान ही वह सोर्स है जो आपको काम करने और कुछ हासिल करने के लिए ज़रूरी सारी ताकत देता है।

* * *

हे प्रभु, मुझे आपको गरीबी और खुशहाली में, * बीमारी और सेहत में, अज्ञानता और समझदारी में याद करने दो, और मुझे आपकी पवित्र रोशनी देखने दो जो इस पल में सेहत और इलाज देती है।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

है , तो यह इस बात का सबूत है कि वह सच्चा काम नहीं है।

* * *

जैसे सूरज की ज़रूरी किरणें फैलती हैं , वैसे ही मैं गरीबों और बेसहारा लोगों [जिन्हें समाज ने छोड़ दिया है] के दिलों में उम्मीद की किरणें फैलाऊंगा , और जो लोग खुद को नाकाम समझते हैं , उनके दिलों में नया पक्का इरादा भरूंगा।

* * *

:गुरु परमहंस ने अपने एक शिष्य से कहा अपने प्यार के दायरे से किसी को बाहर मत करो ," सबको अपने दिल में रखो और वे तुम्हें अपने दिल "में रखेंगे

* * *

हे प्रभु , मुझे हमेशा अपनी इच्छा शक्ति का इस्तेमाल करके अच्छे और लाभदायक काम करने में मदद करें।

मुझे आपकी इच्छा के अनुसार चलने में मदद करें ताकि मेरे सभी विचार आपके उद्देश्यों के अनुसार हों और आपकी इच्छा के अनुरूप हों।

उन्होंने मेरे अंदर छिपी हुई , पवित्र शक्ति को जगाने में मेरी मदद की ताकि मैं सभी मुश्किलों और मुश्किलों से पार पा सकूँ।

* * *

उस साहसी और विनम्र आध्यात्मिक व्यक्तित्व को जागो – जो शेरों की ताकत और कबूतरों की कोमलता को मिलाता है

* * *

मैं कड़वी , झूठी बुराई , या बहुत ज़्यादा तारीफ़ और चापलूसी की परवाह नहीं करूँगा। मेरी बस यही इच्छा है कि हे प्रभु , मैं आपकी इच्छा पूरी करूँ और आपकी कृपा पाऊँ।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

का सबूत है। ज़मीर की अदालत में बरी होने का मतलब है खुशी पाना और भगवान का आशीर्वाद पाना।

* * *

हिम्मत वाले और अच्छे काम करने की कोशिश करें जो ज़्यादातर लोग नहीं करते , और उन लोगों को प्यार और शांति दें जिन्हें दूसरे नज़रअंदाज़ करते हैं।

* * *

:गुरु परमहंस ने अपने एक शिष्य से कहा अगर आप मन को साधने में समय नहीं लगाते , तो " कोई भी भौतिक सुख -सुविधा आपको संतुष्ट नहीं कर पाएगी। यह साधना कोई तकलीफ़ नहीं है , बल्कि यह चेतना की ट्रेनिंग है ताकि ऐसे विचारों और कामों "को बढ़ावा मिले जिनसे खुशी मिलती है।

***

आपकी खुशी ही आपकी सफलता है , इसलिए किसी को भी इसे आपसे चुराने न दें। जो लोग आपको परेशान करने की कोशिश करते हैं , उनसे खुद को बचाएं। जब मैं छोटा था , तो जब भी कुछ लोग मेरे बारे में झूठी अफवाहें फैलाते थे , तो मेरा सब्र जवाब दे जाता था। बाद में , मुझे एहसास हुआ कि मेरे मन की शांति लोगों की मंज़ूरी या तारीफ़ से ज़्यादा ज़रूरी है।

* * *

काश आप उस दिव्य प्रेम की कहानी जानते जो कुछ भक्त भगवान के साथ अनुभव करते हैं ! जीवन में कोई दूसरा अनुभव उस खुशी की तुलना नहीं कर सकता। मैं एक संत को जानता था जो लगातार भगवान के प्रेम में डूबा रहता था , और उसके चेहरे से पवित्र प्रेम झलकता था। भगवान की नज़र हमेशा उन पर रहती है जो उनसे प्यार करते हैं , और वह उन्हें एक पल के लिए भी नहीं छोड़ते।

* * *

बहुत कम लोग हैं जो अपनी मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों को विकसित करने में रुचि रखते हैं

* * *

खुद को टालमटोल की गहराई में न डूबने दें। बोरिंग आम असलियत की नींद से उठें और एक बेहतर ज़िंदगी की ओर बढ़ें जहाँ कामयाबी , खुशी और शांति हो।

* * *

आपके अंदर बहुत ज़्यादा पोटेंशियल है जो इन्वेस्ट होने का इंतज़ार कर रहा है , और सिर्फ़ आप ही इसे एक्टिवेट कर सकते हैं और इससे फ़ायदा उठा सकते हैं।

* * *

बुरी आदतों और गलत इच्छाओं से आज़ादी , दुनियावी कामयाबी से कहीं ज़्यादा खुशी देती है। दिमागी कामयाबी में एक ऐसी मन की शांति होती है जिसे बाहरी हालात छीन नहीं सकते। आप अपना सारा समय पैसा जमा करने में लगा सकते हैं , लेकिन वह पैसा आपको वह हमेशा की शांति और सुरक्षा नहीं देगा जो आप चाहते हैं। इसके उलट , यह आपको और ज़्यादा दुख देगा क्योंकि सच्ची खुशी और शांति मन में होती है , दुनियावी चीज़ों में नहीं। जब आप अपने असली रूप में मज़बूती से स्थापित हो जाते हैं , तो आप हर काम पूरा करते हैं और सभी अच्छी चीज़ों का दिव्य आनंद के साथ आनंद लेते हैं।

* * *

अपने मन में कमज़ोरी को न आने दें , और नेगेटिव सोच और निराशावादी सोच वाले लोगों के साथ मिलते समय सावधान रहें , कहीं ऐसा न हो कि उनके कमज़ोर

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

बड़े से बड़े संत भी तब तक पूरी मुक्ति नहीं
पा सकते जब तक वे अपनी सफलता—अपने आध्यात्मिक अनुभव और ऊँचा ज्ञान—दूसरों के साथ शेयर न करें, उन्हें आध्यात्मिक समझ पाने में मदद करके। इसीलिए जो लोग ऐसे पड़ावों पर पहुँचे हैं और ऐसी अवस्थाएँ हासिल की हैं, वे उन लोगों को समझ देने के लिए उत्सुक रहते हैं जिन्हें इसकी ज़रूरत है। अगर आप सच्ची सफलता चाहते हैं, तो आप न सिर्फ़ अपनी खुशी पक्की करेंगे, बल्कि दूसरों की खुशी भी पक्की करेंगे।
* * *

कोई भी समझदार इंसान पैसा कमा सकता है। लेकिन अगर उनके दिल में प्यार है, तो वे उस पैसे का इस्तेमाल कभी भी अपने मतलब के लिए नहीं करेंगे; बल्कि, वे उसे दूसरों के साथ बांटेंगे। मतलबी और कंजूस लोगों के हाथों में पैसा एक श्राप और मुसीबत है, और अच्छे दिल और दिलदार लोगों के हाथों में यह एक आशीर्वाद और तोहफ़ा है।
* * *

कोई व्यक्ति लंबे समय तक चुप रहना चुन सकता
है, अपने परिवार से बात करने से मना कर सकता है। हो सकता है कि इस व्यक्ति को कुछ हद तक मन की शांति मिल जाए, लेकिन उसका व्यवहार मतलबी होता है और उसके परिवार की खुशी के लिए नुकसानदायक होता है। उन्हें तब तक सच में सफल नहीं माना जा सकता जब तक उनके अपनों को भी उनकी कामयाबियों से फायदा न हो। इसी तरह, भौतिक सफलता पाना सिर्फ़ खुशहाली का आनंद लेने के हमारे अधिकार के बारे में नहीं है; इसमें दूसरों के प्रति हमारी नैतिक ज़िम्मेदारी भी शामिल है कि हम उनकी आर्थिक और रहने की स्थिति को बेहतर बनाने में उनकी मदद करें।

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

आपको जिस भी चीज़ से डर लगता है, उसे अपने विचारों से निकाल दें और भगवान पर छोड़ दें। भगवान पर अपना विश्वास मज़बूत करें और भरोसा रखें कि वह आपकी मदद कर सकते हैं, और जान लें कि ज़्यादातर दुख चिंता और बेचैनी से ही आते हैं। जब आप जिस चीज़ से डरते हैं, वह अभी हुई ही
नहीं है, तो आपको अभी क्यों परेशान होना चाहिए? क्योंकि हमारी ज़्यादातर परेशानियाँ डर की वजह से होती हैं, अगर हम अपनी ज़िंदगी से डर को निकाल दें, तो हम आज़ाद महसूस करेंगे और तुरंत ठीक हो जाएँगे।

हर रात, सोने से ठीक पहले, खुद से कहें कि
भगवान आपके साथ हैं, आपकी रक्षा कर रहे हैं और आपकी देखभाल कर रहे हैं। कल्पना करें कि उनकी सुरक्षा करने वाली रोशनी आपको चारों तरफ से घेरे हुए है, और आप उनकी अद्भुत सुरक्षा महसूस करेंगे। इस ब्रह्मांडीय नाटक में, सभी जातियों के मनुष्य समय के मंच पर जीवन का नाटक करते हैं। हमें अपनी कुछ समय की भूमिकाओं में ज़्यादा उलझे बिना या उन पर ज़्यादा ध्यान दिए बिना ज़िंदगी का मतलब समझना चाहिए। ज़िंदगी के बारे में हमारी समझ अक्सर गलत और गुमराह करने वाली होती है क्योंकि हम इसे स्वार्थ और सीमित नज़रिए से देखते हैं; अगर हम आत्मा की नज़र से देखें, तो हम चीज़ों को बिल्कुल अलग नज़रिए से देखेंगे। जब हम ज्ञान की आँख खोलते हैं, तो हम ईश्वर की
हर जगह फैली हुई रोशनी देखते हैं, और उस रोशनी में हम अपने आध्यात्मिक स्वभाव को महसूस करते हैं, जो उस यूनिवर्सल चेतना के स्वभाव का प्रतिबिंब है जो ब्रह्मांड के सभी कणों और हिस्सों में फैली हुई है।

आध्यात्मिक सच्चाई हमें घेरे हुए हैं, हमारी बंद आँखों के दरवाज़े पर दस्तक दे रही हैं, हमसे अंधेरे के बजाय रोशनी देखने, अज्ञानता के बजाय समझदारी से काम लेने, अपने दिलों को नफ़रत के बजाय प्यार से भरने, और शांति बनाने और हमारी दुनिया में खुशहाली और सुरक्षा लाने में सहयोग करने के लिए कह रही हैं। जब हम ऐसा करेंगे, तो अज्ञानता खत्म हो जाएगी, दुनियावी मतभेद खत्म हो जाएँगे, हम अलग-अलग तरह में एकता देखेंगे, और हम भगवान की मर्ज़ी के साथ ज़्यादा तालमेल बिठा पाएँगे।
भगवान के साथ हमारा रिश्ता ठंडा या बिना
प्यार का नहीं है, जैसा कि एक मालिक और कर्मचारी के बीच होता है। हम उनके बच्चे हैं, और वह हमेशा हमारी परवाह करते हैं; वह हमेशा हमारी सुनते हैं। हम उनके होने का एक ज़रूरी हिस्सा हैं, और उनके साथ हमारा रिश्ता ज़िंदा और मज़बूत है। उन्होंने हमें प्यार, समझ, समझ, अच्छी इच्छा और आध्यात्मिक ताकत का कभी न खत्म होने वाला खजाना दिया है, लेकिन हममें से ज़्यादातर लोगों ने इस खजाने को बेकार में बर्बाद कर दिया है।
भगवान चाहते हैं कि हम एक अच्छे और प्यार
करने वाले परिवार के सदस्यों की तरह सुरक्षा, शांति और दोस्ताना सहयोग से रहें, लेकिन लालच और स्वार्थी सोच लोगों के मन में पनप गई है और परिवार में फूट डाल दी है।
भगवान चाहते हैं कि हम मालिक बनें, लेकिन
हमने गुलाम बनना चुना है। इंसानियत अपने स्वर्ग के घर से बहुत दूर भटक गई है और भगवान के करीब और भगवान के करीब महसूस करने के अंदर के स्वर्ग को खो दिया है, और वह अपनी कोशिश के बिना उस स्वर्ग को वापस नहीं पा सकेगी। भगवान ने हमें अपनी छवि

में बनाया है , लेकिन यह सच्चाई हमारे दिमाग से निकल गई है।

हमने इस भ्रम के आगे हार मान ली है कि हमारी किस्मत मुश्किलें हैं और हमारी किस्मत बर्बादी है , और हमें ज्ञान के खंजर से भ्रम का पर्दा फाड़ना होगा ताकि परदे के पीछे की चमकदार सच्चाई देख सकें।

भगवान ने मुझे मेरी ज़िंदगी के इन लंबे सालों में खुशियों से नवाज़ा है। लोग मेरे चेहरे पर खुशी की मुस्कान देखें या नहीं , भगवान की खुशी हमेशा मेरे साथ है और मुझे कभी नहीं छोड़ती। खुशी की बड़ी नदी मेरी चेतना की रेत के नीचे लगातार बहती है और धन्य झरनों के रूप में फूटती है जो मेरे जीवन के बगीचों को पानी देती है।

न तो ज़िंदगी की अचानक आने वाली उथल -पुथल मेरी शांति को भंग कर सकती है , और न ही मौत का साया उस रूहानी खुशी को छीन सकता है जो मुझे महसूस होती है।

उस हालत को हमेशा के लिए और कभी न बदलने वाला बनाना मुश्किल था , लेकिन आत्मा के जो फल मैं अब एन्जॉय करता हूँ और दूसरों के साथ शेयर करता हूँ , वे मेरी सारी मेहनत के लायक थे।

मैं भगवान की आत्मा के बताए रास्ते पर सोचता और काम करता हूँ। ज़िंदगी में पैसा कभी मेरा मकसद नहीं रहा , बल्कि इंसानियत में अपने भाई -बहनों की सेवा करना रहा है। इसलिए , भगवान ने मेरे लिए अच्छाई के कई दरवाज़े खोले हैं ताकि मैं खुद को बनाए रख सकूँ और अपना मिशन पूरा कर सकूँ। और जब भी मुझे मदद की ज़रूरत होती है , भगवान तुरंत देते हैं।

मेरी एकमात्र इच्छा आपकी सेवा करना है , और इसीलिए मैं यहां हूं।

भगवान की शक्ति आपकी ज़िंदगी में भी काम कर
रही है। आप खुद इस सच्चाई का अनुभव करेंगे जब आपका विश्वास मज़बूत होगा और आपको एहसास होगा कि असली दौलत दुनियावी कामयाबी से नहीं बल्कि भगवान से आती है।
भगवान के साथ बिताया हर पल आपके लिए सबसे ज़्यादा फायदेमंद होगा, और जो कुछ भी आप प्यार से और भगवान को खुश करने के लिए करेंगे, वह हमेशा के रिकॉर्ड में आपके लिए लिखा जाएगा।
अपने गहरे विचारों के एकांत में वापस जाएं और शांति के झरने से बहने वाली शांति का आनंद लें। अगर हम अच्छे काम करते हैं, तो हमें खुशी और आशीर्वाद मिलता है, और अगर हम बुरे काम करते हैं, तो हमें अलग-अलग तरह के संकट और परेशानियाँ मिलती हैं।
हर अच्छा काम एक कुल्हाड़ी की तरह है जिससे
हम चेतना की मिट्टी खोदकर दिव्य आनंद का स्रोत खोजते हैं।
आत्मनिरीक्षण और खोज के सागर में गोता लगाना सीखें, चाहे वह अच्छी किताबों, विश्वास, समस्याओं, दर्शन या अंदरूनी खुशी के संबंध में हो, यह पहचानते हुए कि साधारण [सोचने वाला] अकेलापन ही सच्ची खुशी की कीमत है।
भले ही ज़िंदगी अनप्रेडिक्टेबल, मनमौजी और रहस्यमयी लगती है, शक और हर तरह की प्रॉब्लम और उथल-पुथल से भरी हुई है, फिर भी हम भगवान की लगातार सुरक्षा में रहते हैं। हमें बातों को बढ़ा-चढ़ाकर नहीं बताना चाहिए या घटनाओं के सामने अपना आपा नहीं खोना चाहिए, क्योंकि अगर हम घबराहट को खुद पर हावी होने देते हैं, तो हम बुराई को ताकत देते हैं और उसकी जड़ें गहरी करते हैं, जो डर और चिंता की मिट्टी में बढ़ती और पनपती हैं।

पर मुस्कुराएगी, और आपके हालात कई तरह से बेहतर होंगे।

शांत इंसान शायद ही कभी गलती करता है, और वहीं सफल होता है जहाँ हज़ारों दूसरे फेल हो जाते हैं

जो लोग भगवान के बारे में नहीं सोचते या उनकी परवाह नहीं करते, वे उदास और दुखी हो जाते हैं। वे चिड़चिड़े हो जाते हैं और चलती-फिरती मशीन बन जाते हैं।

ज्ञान और शांति का सूरज शांति के आसमान में उगेगा और अपनी ठीक करने वाली किरणों से आपको नहलाएगा, जब तक आप आध्यात्मिक कोशिश करते हैं और अपने दिल में भगवान को पहली जगह देते हैं।

एक अकेला चाँद सभी तारों को मिलाकर भी ज़्यादा चमकता है। सूरज, जो छोटा दिखता है, अपने से लाखों गुना बड़े एरिया से अंधेरा दूर कर देता है। इसी तरह, एक अच्छा इंसान, सिर्फ़ दुनिया में रहकर, ऐसे वाइब्रेशन छोड़ता है जो बुरे लोगों से निकलने वाले बहुत सारे वाइब्रेशन को बेअसर कर देते हैं।

सोच-विचार का दिन मानसिक और शारीरिक आराम और मन की शांति पाने का भी दिन होना चाहिए। कोई भी काम जिससे ज्ञान और शांति मिले, उस दिन एक अच्छी एक्टिविटी होती है।

माता-पिता का आदर करने के लिए, पवित्र किताबों में उनके साथ अच्छा व्यवहार करने की सलाह दी गई है: “अपने माता-पिता का आदर करें” और “माता-पिता के प्रति दयालु रहें”

इंसानी माता-पिता को भगवान के प्रतिनिधि के तौर पर सम्मान दिया जाना चाहिए, जिन्होंने उन्हें इंसान बनाने का तोहफ़ा दिया है। माँ भगवान के सच्चे प्यार का रूप है, क्योंकि एक प्यार करने वाली माँ वहाँ माफ़ कर देती है जहाँ कोई और नहीं

और इसका गलत इस्तेमाल नहीं करना चाहिए , बल्कि इसे एक पवित्र काम और ज्ञान में बदलना चाहिए।

अगर आप अपने अंदर सेक्सुअल पावर को कंट्रोल और बांट सकते हैं , तो आप लिखने , ड्राइंग करने या अनगिनत दूसरे तरीकों से छिपी हुई प्रतिभाओं को दिखाने के लिए बेहतरीन मेंटल एबिलिटी डेवलप कर पाएंगे।

और जब आप आखिरकार क्रिएटिव एक्टिविटी को कंट्रोल करने और स्पिरिचुअली बदलने में कामयाब हो जाते हैं , तो आपको बहुत शांति , बहुत प्यार और बढ़ती हुई स्पिरिचुअल खुशी महसूस होगी।

संत और आध्यात्मिक गुरु जिन्होंने अपनी सेक्सुअल एक्टिविटी को आध्यात्मिक रूप से बदल लिया है , वे दुनिया में और सच्चाई की रहस्यमयी खोज में अद्भुत और हैरान करने वाले काम करने में सक्षम हैं।

इस तरह , सेक्सुअल ड्राइव का सबसे बड़ा इस्तेमाल उसकी पावर को बढ़ाना है , यानी उसकी एनर्जी को एक बड़े मकसद की ओर लगाना ताकि ज्ञान , ऊँचे आदर्श और आध्यात्मिक सिद्धांत सामने आ सकें। किसी को सेक्सुअल विचारों से खुशी नहीं लेनी चाहिए या जो मना है उसकी इच्छा नहीं करनी चाहिए। जब इस तरह का सेल्फ -कंट्रोल हासिल हो जाता है , तो सेक्सुअल इंटरकोर्स और उसके बड़े मकसद के बारे में एक सही नज़रिया होगा।

सेक्सुअल मामलों का गुलाम बनने का मतलब है सेहत , सेल्फ -कंट्रोल और दिमागी शांति खोना , और आसान शब्दों में कहें तो , खुशी के वे सभी एलिमेंट्स खोना जिनकी एक इंसान को ज़रूरत होती है।

पवित्र किताबें भी हमें चोरी न करने की सलाह देती हैं। अगर हज़ार लोगों का एक ग्रुप एक -दूसरे

चुनने की अपनी आज़ादी पूरी तरह खो देते हैं और उस नुकसानदायक माहौल के बुरे असर के अधीन हो जाते हैं। दूसरी ओर, जिनकी इच्छाशक्ति मज़बूत होती है, वे भगवान के साथ तालमेल बिठाते हैं।

एकाग्र मन ऊर्जा

जब आप सूरज की रोशनी को मैग्नीफाइंग ग्लास से एक छोटे से पॉइंट पर फोकस करते हैं, तो उससे गर्मी पैदा होती है, और वह गर्मी लकड़ी, कपड़े, कागज़ वगैरह को जला सकती है। इसी तरह, जब आप अपने दिमाग को ठीक से फोकस करते हैं, तो उसकी कंसंट्रेटेड एनर्जी हर नाकामी के पीछे के शक की जड़ों को जला सकती है और समझदारी की रोशनी को तेज़ी से चमकने दे सकती है।

जब मन भगवान के साथ जुड़ जाता है, जो सारी अच्छाई का सोर्स और सारी पवित्र शक्ति का सोर्स है, तो उसे भगवान की मौजूदगी का एहसास होता है और उसमें सफलता के सभी एलिमेंट आ जाते हैं। ये एलिमेंट भगवान की अपार शक्ति से बहुत करीब से जुड़े होते हैं, जो किसी भी फील्ड में सफलता के नए मौके बनाने में काबिल होते हैं।

परेशानियाँ और मुश्किलें तब आती हैं जब इंसान को अपने पिछले कामों के बारे में पता नहीं होता, जो किसी खास समय और जगह पर किए गए हों। उनकी अभी की तकलीफ़ उनके कहे हुए विचारों और कामों से आती है, जो उनकी चेतना की मिट्टी में जड़ जमा लेते हैं, एक पौधे के रूप में उगते हैं और फल देते हैं जो उन विचारों और कामों की खासियतों को दिखाते हैं।

मुश्किलें और परेशानियाँ किसी इंसान को तोड़ने या उसकी हिम्मत तोड़ने के लिए नहीं आतीं,

बल्कि उन्हें भगवान की महानता को समझने और उनके नियमों का आदर करने के लिए आती हैं, जिससे वे सच्ची खुशी पा सकें। भगवान ये मुश्किल मुश्किलें इसलिए नहीं भेजते क्योंकि ये मुख्य रूप से इंसानों की बनाई हुई हैं। इंसानियत के लिए बस इतना ज़रूरी है कि वह अपनी चेतना को लापरवाही की नींद से जगाए और अज्ञानता के अंधेरे से निकलकर ज्ञान की रोशनी में आए।
ज़्यादातर समय, हमारी इंद्रियाँ हमें कुछ
देर के सुख का वादा करती हैं, लेकिन आखिर में हमें लंबे समय तक दर्द और तकलीफ़ देती हैं। हालाँकि, सच्चा गुण और खुशी बहुत कम वादा करती हैं, लेकिन आखिर में हमें शुद्ध और हमेशा रहने वाली खुशी देती हैं। इसीलिए मैं अंदरूनी, हमेशा रहने वाली खुशी को ही सच्ची खुशी मानता हूँ, और कुछ समय के लिए मिलने वाले कामुक सुखों को सिर्फ़ मज़े मानता हूँ।

जब आप अंतरिक्ष में लाखों मील दूर से सूरज को देखते हैं, तो वह विशाल तारा हमारी पृथ्वी से बहुत छोटा दिखाई देता है।
लेकिन, पृथ्वी का डायमीटर लगभग 7,900 मील है, जबकि सूरज का डायमीटर पृथ्वी के डायमीटर से सौ गुना ज़्यादा है। अगर आप हमारे ग्रह पृथ्वी को सीधे सूरज के सामने रख सकें, तो यह सूरज की तुलना में एक छोटे से बिंदु जैसा दिखेगा।
मान लीजिए कि बहुत बड़ा सोलर फील्ड तब तक फैल रहा है और चौड़ा हो रहा है जब तक कि उसका बहुत बड़ा मास पूरे नीले आसमान को निगल न ले। हम जो आसमान देखते हैं, वह उस स्पेस का बस एक छोटा सा

चिंगारी हमेशा उम्मीद और जीवन की कभी न खत्म होने वाली यात्रा को जारी रखने की इच्छा से चमकती रहती है। हमें इन दो आशीर्वादों के लिए भगवान का शुक्रिया अदा करना चाहिए : अतीत को भूलने की काबिलियत और भविष्य के लिए उम्मीद।

हमें यह नतीजा नहीं निकालना चाहिए कि किस्मत हमारी आज़ादी के रास्ते में रुकावट डालती है। हालांकि, हमें उन बुरे असर का विरोध करने की पूरी कोशिश करनी चाहिए जिन्हें ज़्यादातर लोग किस्मत और नियति से जोड़ते हैं, और अपनी पसंद की आज़ादी का इस्तेमाल अपने अंदर के विश्वास के हिसाब से करना चाहिए, बशर्ते ये विश्वास पक्के विश्वास पर आधारित हों और भगवान के नियमों पर आधारित हों, जिनके बिना कोई भी इंसान सच्ची खुशी नहीं चख सकता।

जब हम कोई काम शुरू करते हैं, तो हमें मुश्किल हालात से डरना नहीं चाहिए, बल्कि पूरी तरह से उम्मीद रखनी चाहिए, और पूरा भरोसा रखना चाहिए कि हमारी मर्ज़ी और पसंद की आज़ादी के रास्ते में कोई रुकावट नहीं आ सकती।

इंसान अक्सर नदी की सतह पर तैरते पत्ते की तरह होते हैं, और उन्हें खुद को ऑटोमैटिक आदतों के बहाव से बाहर निकालना होता है जो उन्हें भ्रम और तबाही के झरनों की ओर ले जाता है। ज़्यादातर लोग बेपरवाह लगते हैं और खुद को बहाव में बहने देते हैं।

अगर हम अपना गोल पाने में फेल हो जाते हैं, तो
यह मानना ठीक है कि हमारी ही बनाई रुकावटें थीं जिनकी वजह से हम उस तक नहीं पहुँच पाए। हमें अपना मनचाहा नतीजा पाने के लिए डटे रहना चाहिए और अपनी कोशिशें दोगुनी करनी चाहिए। हमें खुद को यह भी यकीन दिलाना चाहिए कि रुकावटें और चुनौतियाँ कितनी भी बड़ी और मुश्किल क्यों न हों, हममें उनसे पार पाने की ताकत है। अगर हम अपनी सारी कोशिशों के बाद भी फेल हो जाते हैं, तो भी निराश या फ्रस्ट्रेशन की कोई ज़रूरत नहीं है, जब तक हम यह समझते हैं कि इंसान की इच्छा हमारी अपनी बनाई किस्मत से ज़्यादा मज़बूत होती है। इसलिए, हमें कोशिश करना नहीं छोड़ना चाहिए, चाहे हम कितनी भी बार फेल हों, क्योंकि हमेशा दरवाज़े खुले होते हैं। हमें बस कोशिश करते रहना है और तब तक कोशिश करते रहना है जब तक हमें कामयाबी न मिल जाए। जब तक हम भगवान पर भरोसा करते हैं और ज़रूरी कोशिश करते हैं, तब तक वे हमारी मदद करेंगे। [जो रास्ते पर चलता है वह मंज़िल तक पहुँचेगा, और जो भगवान पर भरोसा करता है वह निराश नहीं होगा]

जब कोई व्यक्ति किसी चीज की तीव्र और लगातार इच्छा करता है, तो वह इच्छा उसकी चेतना को कभी नहीं छोड़ती, चाहे वह कहीं भी जाए और उसका ध्यान किसी भी चीज़ में क्यों न हो। अपनी निरंतर और अथक गतिविधि के माध्यम से, उस इच्छा में बहुत अधिक दृढ़ संकल्प और ऊर्जा होती है। यह आंतरिक फुसफुसाहट यांत्रिक प्रार्थना से अधिक शक्तिशाली और प्रभावी है, जो केवल होठों को हिलाती है। जो लोग भगवान से प्रेम करते हैं, वे इसी तरह कार्य करते हैं। वे लगातार उनके लिए अपने प्रेम की फुसफुसाहट करते हैं, उनकी हार्दिक

[illegible]

-

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

कोई भी इंसान हमेशा खुशी की लहरों पर नहीं बह सकता, दुख के तूफानी पानी में डूबा नहीं रह सकता, या बोरियत की गहराइयों में डूबा नहीं रह सकता। इस दुनिया में, जहाँ हर कोई एक-दूसरे से टकराता है, वहाँ आम इंसान उतार-चढ़ाव से गुज़रता है—खुशी की लहरों पर ऊपर उठता है, बेरुखी की खाई में डूबता है, और दुख की तेज़ लहरों से उछलता है—शायद ही उसे चेतना की कोई और हालत महसूस होती हो।

हालात को इस तरह अपने विचारों पर हावी होने
देना मतलब है अपनी मर्ज़ी को एक अस्थिर और हमेशा बदलती किस्मत के हवाले कर देना। एक इंसान को सफल और खुशहाल ज़िंदगी जीने के लिए दिमागी संतुलन की ज़रूरत होती है, और यह सिर्फ़ ध्यान लगाकर सोचने और अपनी भावनाओं पर कंट्रोल रखने से ही मिल सकता है।

समय के साथ गहरे दुख भी भर जाते हैं, इसलिए
अपनी ज़िंदगी में हर दिन दुख के बारे में सोचने का कोई मतलब नहीं है। किसी अपने के जाने का दुख लगातार मनाने से न तो उन्हें कोई फायदा होता है और न ही हमें, और इससे कुछ भी नहीं बदलता। इसी तरह, हीन भावना पालना या पिछली गलतियों या नाकामियों के लिए खुद को सज़ा देना उल्टा असर करता है; यह सिर्फ़ ज़िंदगी को दुखी बनाता है और दिमागी ताकत को दबाता है।

[illegible]

है—पारिवारिक, भाईचारे वाले, शादीशुदा और रूहानी। शादीशुदा रिश्तों में दोस्ती एक ज़रूरी चीज़ है, और दिमागी और इमोशनल नज़दीकी, रूहानी आकर्षण की भावना और सच्चा प्यार प्राथमिकता होनी चाहिए। जो लोग सच्चे प्यार और जिस्मानी आकर्षण में फ़र्क नहीं कर पाते, वे बार-बार निराश होते हैं।

जब शादी ऊँचे आदर्शों और आपसी सम्मान पर
आधारित होती है, तो यह दो प्यार करने वाले और साथ मिलकर काम करने वाले लोगों के बीच एक खुशहाल और सफल रिश्ता बन जाता है, जो एक-दूसरे की ज़िंदगी के बोझ को कम करते हैं और आपसी हमदर्दी और दोस्ताना समझ के साथ जीने की चिंताओं को दूर करते हैं।

जब तक मैं दूसरों के विचारों और कामों को खुद
पर असर डालने की इजाज़त नहीं देता, तब तक कोई मुझे कंट्रोल नहीं कर सकता या मेरी मर्ज़ी नहीं छीन सकता।
अगर आप अपनी सोच को मैटर तक ही सीमित रखते
हैं, तो आप हर चीज़ को मैटेरियल नज़रिए से देखेंगे। लेकिन एक बार जब आप अपनी चेतना को स्पिरिचुअल अवेयरनेस की स्थिति तक ले जाते हैं, तो आप भगवान के प्रकाश की फैली हुई धारा को सभी मैटर से परे बहते हुए देखेंगे, और आप हर चीज़ को स्पिरिचुअल नज़रिए से देखेंगे।

प्रभु, मुझे एहसास है कि मेरे पास अपनी काबिलियत को जानने और अपनी स्पिरिचुअल क्षमता को खोजने का बहुत मौका है। आज मैं अपने विचारों को

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

जब मुझ पर मुसीबतें और दुर्भाग्य आएंगे , तो
मैं अपनी ताकत जुटाऊंगा और उनसे उबरने का अपना
इरादा मज़बूत करूंगा। मैं सबके साथ अपने व्यवहार
में सच्चा और ईमानदार रहूंगा , और मैं प्यार और
शुभकामनाओं के विचार फैलाऊंगा। तब भगवान अपनी
शक्ति और बुद्धि से मेरा साथ देंगे।

आध्यात्मिक बीमारियाँ और उनका इलाज

मास्टर परमहंस योगानंद

इंसानों के ऐसे ग्रुप की कल्पना करने की
:कोशिश करें जो बेमेल और बेमेल हों
जिसका सिर चने के आकार का छोटा और शरीर ऊँट के
!आकार का बड़ा है
दूसरे का हाथ सैमसन या हरक्यूलिस के हाथ जैसा
!ताकतवर है और शरीर बौने के शरीर जैसा है
और तीसरे का सिर एक बड़े हाथी का और शरीर एक
!दुबले -पतले चूहे का है
क्या वह सीन आपके लिए हैरानी भरा और हैरान
करने वाला नहीं होगा , या दुखद और अफसोस वाला नहीं
होगा , अगर आपने अचानक उन जीवों की भीड़ को एक अजीब
?और बेमेल बनावट के साथ देखा
अब ऐसे लोगों के एक और ग्रुप के बारे में
सोचिए जो दिखने और दिखने में तो नॉर्मल हैं ,
लेकिन दिमागी तौर पर अनबैलेंस्ड और साइकोलॉजिकली
खराब हैं।
जैसे कपड़े घाव , छाले और दूसरी शारीरिक
कमियों को छिपाते हैं , वैसे ही एक मज़बूत , हेल्दी
शरीर और एक सुंदर , चमकदार चेहरा कई गंभीर मानसिक

[illegible]

सेल्फ-कंट्रोल नज़रअंदाज़ और इस्तेमाल न होने की वजह से लगभग पैरालाइज़ हो चुके होते हैं। इसलिए, आप उन्हें लापरवाही से काम करते और बिगड़ते हुए देखते हैं, अनइक्वल शादियों की खाई में सिर के बल गिरते हुए, अपनी सेक्सुअलिटी का गलत इस्तेमाल करते हुए, पैसे के पीछे भागते हुए, और अपने करियर में फेल होते हुए देखते हैं क्योंकि उन्होंने अपनी एकेडमिक रूप से तेज़ बुद्धि के तेज़ चाकू को ठीक से चलाना नहीं सीखा है। नतीजतन, वे खुद को नुकसान पहुँचाते हैं और खुद को नुकसान पहुँचाते हैं।
अजीब बात है, बहुत से नौजवानों को ऐसी एक्टिविटीज़ में शामिल होना अच्छा लगता है जिनसे आखिर में उन्हें नुकसान और दर्द होता है। कुछ लोग बिना किसी रोक-टोक या रोक-टोक के चोरी और दूसरे गलत काम, यहाँ तक कि क्रिमिनल काम भी करने लगते हैं। जो लोग समाज में बुराई को फैलने से नहीं रोक पाते, वे कुछ लोगों के गलत कामों को बढ़ावा देते हैं। हर समझदार और सच्चे विश्वास वाला इंसान ईमानदारी, सच्चाई, इज्ज़त और आत्म-सम्मान के मामले में दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण होना चाहिए। स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी और सोशल संस्थाएँ क्राइम की असली वजहों को दूर करके उसे कम करने के लिए काफ़ी साइंटिफिक तरीके नहीं बतातीं, जो मुख्य रूप से दिमाग में होती हैं। खुशहाल और सफल जीवन की कला सिखाने, अपनी क्षमता को विकसित करने और अपनी क्षमताओं को बढ़ाने के लिए खास स्कूल भी खोले जाने चाहिए। ऐसे स्कूल बगीचों और पार्कों की तरह होंगे जहाँ युवा दिमाग बढ़ेंगे और फलेंगे-फूलेंगे। शिक्षकों को ध्यान से चुना जाना चाहिए और यह पक्का किया जाना चाहिए कि उन्हें माता-पिता और

समुदाय का सहयोग मिले। ये स्कूल लोगों को ज़्यादा अच्छे से बनाने में मदद करेंगे। यह ध्यान में रखना चाहिए कि किसी व्यक्ति को शुरुआती दौर में आध्यात्मिक पोषण ही बाद में उसकी सेहत और आगे बढ़ने की क्षमता तय करता है।

मॉडर्न स्कूलों में इस्तेमाल होने वाले मेंटल और फिजिकल ट्रेनिंग के तरीके बेशक फायदेमंद हैं, लेकिन उनमें स्पिरिचुअल बुनियाद की कमी है। अच्छे कैरेक्टर के डेवलपमेंट के बिना, ग्रोथ अधूरी रहेगी।

शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का विज्ञान उन युवाओं को सिखाया जाना चाहिए जिनका मन अभी भी कोमल और लचीला है और जिनकी शक्तियाँ अभी तक कुछ खास तरीकों से इस्तेमाल नहीं हुई हैं।

पूरी ट्रेनिंग के बाद, उन स्कूलों के स्टूडेंट्स को लगातार रिफ्लेक्टिव एग्जाम देने चाहिए, और जो सर्टिफिकेट मिलेंगे वे होंगे अच्छी हेल्थ, अच्छी रेप्युटेशन, इफेक्टिवनेस, फिजिकल और स्पिरिचुअल वेल्थ, खुशी, सक्सेस और सेल्फ-कॉन्फिडेंस।

इस दुनियावी सफ़र के आखिर में फ़ाइनल एग्ज़ाम का रिज़ल्ट, ज़िंदगी भर सब-एग्ज़ाम के दौरान मिली मेंटल और स्पिरिचुअल अचीवमेंट्स और सर्टिफ़िकेट्स के कुल जोड़ के हिसाब से तय होगा। जो लोग इस आखिरी, सबसे बड़े टेस्ट में अच्छे होंगे, उन्हें आत्मनिर्भरता का पवित्र सर्टिफिकेट और एक आज़ाद, शुद्ध और खुश मन मिलेगा।

और आत्मा के पन्ने पर हमेशा के लिए अंकित आशीर्वाद

इस दुर्लभ इनाम के साथ पतंगे छेड़छाड़ नहीं करेंगे

और चोरों का हाथ उस तक नहीं पहुँचेगा

या समय इसे मिटा देगा
यह पासपोर्ट के रूप में काम करेगा राइटियस ग्रुप में मानद सदस्यता के लिए

खुशी कहाँ है?
भगवान अपनी पूरी दया से हमें अपनी खुशी और प्रेरणा देते हैं
और यह हमें असली ज़िंदगी देता है
सच्चा ज्ञान
और सच्ची खुशी
सच्ची समझ हमारे जीवन के सभी अलग-अलग अनुभवों
से आती है
लेकिन भगवान की महिमा सिर्फ़ उस रूहानी
शांति में दिखती है जो आत्मा महसूस करती है और मन की उनके साथ तालमेल बिठाने की सच्ची कोशिश में। वहाँ, हम सच के आमने-सामने खड़े होते हैं। बाहर, भ्रम बहुत ज़्यादा ताकतवर होते हैं, और बहुत कम लोग बाहरी माहौल के असर से बच पाते हैं। दुनिया अपनी कभी न खत्म होने वाली मुश्किलों और अनगिनत मुश्किलों के साथ चलती रहती है। भगवान की आवाज़ ज़िंदगी के दिखावे के पीछे होती है, जो लगातार हमें बुलाती रहती है और फूलों, धर्मग्रंथों, हमारे ज़मीर और उन सभी खूबसूरत चीज़ों के ज़रिए हमसे बात करती है जो ज़िंदगी को जीने लायक बनाती हैं।
हम जितना ज़्यादा बाहरी चीज़ों पर ध्यान
देते हैं, उतना ही कम हम अंदर की शान महसूस कर पाते हैं; और जितना ज़्यादा हम अंदर की ओर देखते हैं, उतनी ही कम बाहरी मुश्किलों का सामना करते हैं। यह एक लगातार चलने वाला समीकरण है। लेकिन ज़्यादातर लोग दुनियावी संगति, जिस समाज में वे

रहते हैं, और बुरी आदतों के असर से इस सच्चाई को नहीं समझ पाते। समाज इंसान को ऊपरी बातों में ही उलझाए रखता है और उन्हें गहरी सच्चाइयों पर सोचने से रोकता है।
कुछ लोग आध्यात्मिक जगहों पर भी जाते हैं,
लेकिन उनके पवित्र माहौल से फ़ायदा उठाने की उनकी सच्ची इच्छा नहीं होती, इसलिए उन्हें उन जगहों पर जाने से कुछ खास नहीं मिलता।
जो कोई भी भगवान को देखना चाहता है, वह उन्हें
हर जगह पाएगा। इंसान की आदतें नुकसान पहुंचाने वाली, शिकारी और लालची होती हैं; वे तबाह करती हैं, बर्बाद करती हैं और खत्म कर देती हैं। अब इंसानियत के लिए यह सीखने का समय है कि जो उसके पास है, उसी में खुश और संतुष्ट कैसे रहा जाए। हमें उससे ज़्यादा कुछ नहीं चाहिए जो हमारे पास आता है। भगवान उदार हैं; उन्हें पता है कि हमें क्या चाहिए और वह सही समय पर देते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि हमें बिना कोई कोशिश किए भगवान पर भरोसा करना चाहिए। बिल्कुल नहीं। इसका मतलब है कि हमें अपनी पूरी काबिलियत से अपना काम करना चाहिए और बाकी सब भगवान पर छोड़ देना चाहिए, जो हमें कभी भी उस चीज़ से दूर नहीं रखेंगे जिसकी हमें ज़रूरत है और जिसके हम हकदार हैं।
हमेशा खुश रहने का सबसे अच्छा तरीका है भगवान
की मौजूदगी को महसूस करना। हमारी सबसे बड़ी इच्छा भगवान को जानना और उनके साथ रहने का पक्का इरादा करना होना चाहिए। भगवान हमारे विचारों और भावनाओं में सबसे पहले और सबसे ज़रूरी होने चाहिए, और हमें उन्हें अपनी ज़िंदगी का सबसे मज़बूत और मज़बूती से खड़ा पिलर मानना चाहिए। (इसलिए परमेश्वर की रस्सी को मज़बूती से थामे रहो, उसमें शरण लो)

क्योंकि अगर बाकी सब खंभे फेल हो जाएं तो
वही खंभा है
मुझे एहसास हुआ है कि ज़िंदगी का एकमात्र
मकसद भगवान को जानना है। कुछ लोग शायद इस बात से सहमत न हों कि भगवान को पाना ही ज़िंदगी का आखिरी मकसद है। लेकिन कोई भी इस बात से इनकार नहीं कर सकता कि ज़िंदगी का मकसद खुशी पाना है। और मैं पूरे भरोसे और यकीन के साथ कहता हूँ कि भगवान ही सबसे बड़ी खुशी हैं। वह सबसे बड़ा आनंद हैं। वह सबसे बड़ा, यूनिवर्सल प्यार हैं। वह हमेशा रहने वाली खुशी हैं जो उन लोगों की आत्माओं को कभी नहीं छोड़ती जो उनके साथ तालमेल में हैं। तो हम उस पूरी खुशी को पाने की कोशिश क्यों नहीं करते? कोई और हमें यह नहीं दे सकता। हमें इसे लगातार अपने अंदर बढ़ाना और पालना-पोसना चाहिए। कुदरत की ताकतें लोगों को दुनियावी खुशियाँ देने के लिए लगातार कोशिश करती हैं, लेकिन ऐसी कुछ पल की खुशियाँ आखिर में पछतावे, कड़वाहट और पछतावा की ओर ले जाती हैं। सबसे खुशकिस्मत इंसान, जिसके पास सब कुछ लगता है, वह भी शायद सच में खुश न हो। वे दुनियावी चीज़ों से ज़्यादा समय तक खुश नहीं रहेंगे क्योंकि ये चीज़ें उनकी असली प्यास नहीं बुझातीं या उनकी रूहानी भूख को शांत नहीं करतीं। भौतिक संपत्ति सिर्फ़ झूठी शांति और कुछ समय
की संतुष्टि देती है। पूरी दुनिया उलझन और अफ़रा- तफ़री में फंसी हुई है, जिसे स्वार्थी और लालची इच्छाओं से हवा मिलती है, जो युद्ध को जन्म देती हैं। और कुछ नहीं युद्ध पैदा करता।
ज़िंदगी की लड़ाई में सच्चा हीरो वो है जो
खुद पर जीत हासिल करता है और अपनी इच्छाओं पर काबू पाता है। पैसा, शोहरत, हवस और हर वो चीज़ जो इस उसूल के खिलाफ है, हमारी शांति और खुशी के लिए

अपनी इच्छाओं से खुद ही पैदा किए दुख के दलदल में जीते हैं। हमारे पास जो है, हमें उसी में खुश रहना चाहिए। दुनियावी चीज़ें खुशी नहीं लातीं; बल्कि, वे अक्सर चिंता, परेशानियाँ और डर बढ़ाती हैं। भगवान तक पहुंचने का रास्ता सबसे आसान और सरल है, फिर भी बहुत से धार्मिक रीति-रिवाजों और औपचारिकताओं के बावजूद बहुत कम लोग इस पर चलते हैं। बेहतर है कि हम अपना दिल भगवान की ओर मोड़ें और उनसे वह मांगें जो हमारे लिए सबसे अच्छा और सबसे लंबे समय तक चलने वाला हो। सच में, भगवान हमारा इंतज़ार कर रहे हैं क्योंकि वह हमें बुराई और खतरे से दूर रखना चाहते हैं। वह चाहते हैं कि हम अपने दिल और दिमाग में उनके साथ रहें क्योंकि इस दुनिया की सस्ती चीज़ें इंसान की चाहत को पूरा नहीं कर सकतीं या उस रूहानी खालीपन को नहीं भर सकतीं जो हम अंदर से महसूस करते हैं। भगवान हमेशा हमसे बात कर रहे हैं, लेकिन बहुत कम लोग उनकी आवाज़ सुनते हैं। वह धीमी आवाज़ अक्सर शोरगुल वाले विचारों और ज़बरदस्त इच्छाओं के शोर में डूब जाती है। लेकिन जब विचार शांत हो जाते हैं और इच्छाएं शांत हो जाती हैं, तो हम भगवान की आवाज़ साफ सुनते हैं, भले ही वह शांत और धीमी हो। सच में, भगवान इंसानियत की मदद के लिए सब कुछ करते हैं, दरवाज़े खोलते हैं और रास्ते रोशन करते हैं ताकि हम देख सकें कि हमें कहाँ कदम रखना चाहिए, कहीं हम ठोकर न खाएं या फिसल न जाएं। लेकिन ज़्यादातर लोग इस सच्चाई को नहीं समझते।
मैं नहीं चाहता कि लोग सोचें कि वे सिर्फ़ दूसरों की बातें सुनकर या किताबें पढ़कर ज्ञान पा सकते हैं। उन्हें जो पढ़ते और सुनते हैं, उसे अपनाना चाहिए। पूजा की जगहों पर जाना घर पर रहकर बेकार की बातें सुनने से बेहतर है। लेकिन पूजा की

जगहों पर भी, इंसान को अपने दिल में भगवान की मौजूदगी महसूस होनी चाहिए और यह जानना चाहिए कि इसे कैसे महसूस किया जाए। इमोशनल गुस्से और समझदारी भरे एनालिसिस से हमें वह ज्ञान नहीं मिल सकता जिसे पाने के लिए हमारी आत्मा तरसती है। जब हम खुद को भगवान के हवाले कर देते हैं और मतलबी इच्छाओं को अलविदा कह देते हैं, और जब हमें यकीन हो जाता है कि भगवान हमेशा हमारे साथ हैं, हमारी आत्मा में रहते हैं और हमें अच्छे और नेक विचारों और भावनाओं से प्रेरित करते हैं, तो हमें खुशी और आज़ादी मिलेगी, और हम आत्मा के क्षितिज पर ज्ञान का सूर्योदय देखेंगे।
सोचो! अब से कई दशक बाद, हमारा होना ही एक सपना होगा, और हम जो कुछ भी अभी करेंगे वह उस सपने का हिस्सा बन जाएगा। इंसानियत के सबसे महान लोग भी इंसानी सोच की बस एक कल्पना बनकर रह जाएंगे। लेकिन उन महान लोगों ने अपना आखिरी मकसद इसलिए पाया क्योंकि वे सबसे ऊंचे लेवल पर पहुंच गए थे और आत्मा से ज़िंदा थे, जो कुछ भी हो रहा था उसके बारे में पूरी तरह से जानते और होश में थे, क्योंकि वे दिव्य सोच में एक थे। जो कोई भी उनके विचारों और शिक्षाओं के ज़रिए उनके साथ तालमेल बिठाने की कोशिश करेगा, उसे ज़रूर उनकी मौजूदगी महसूस होगी, उनका आशीर्वाद मिलेगा, और वह दिल से जानेगा कि वह सच में उनके साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी एक बड़ा सपना है। फिर भी, जब आप अभी अपने शरीर को देखते हैं और उसे ज़िंदगी से भरा हुआ देखते हैं, तो आपको इस सपने की सच्चाई पर पूरा यकीन हो जाता है। आपको लगता है कि खुश रहने के लिए आपको यह या वह चीज़ ज़रूर मिलनी चाहिए। लेकिन आप चाहे कितनी भी इच्छाएँ पूरी कर लें, आपको उनसे खुशी नहीं मिलेगी। जितना ज़्यादा कोई पाता है,

उतनी ही ज़्यादा इच्छाएँ करता है। अगर कोई आराम, शांति और अंदर की खुशी से जीना चाहता है, तो इच्छाओं को फ़िल्टर करना होगा और ज़िंदगी को आसान बनाना होगा।
शास्त्रों में कहा गया है कि जिस इंसान की इच्छाएं हमेशा अंदर की ओर (अपनी आत्मा की ओर) बहती हैं, वह बहुत शांत मन वाला इंसान होता है। इसमें वे समुद्र की तरह होते हैं, जो कभी बदलता या कम नहीं होता, बल्कि उसमें लगातार पानी बहता रहता है। लेकिन जो इंसान अपनी शांति के भंडार में इच्छाओं के छेद बना लेता है और ज़रूरी पानी को बहने और बर्बाद होने देता है, उसे रूहानी शांति और अंदर की खुशी के बारे में कुछ नहीं पता। हमें उन लोगों से गाइडेंस चाहिए जो भगवान को जानते हैं, जिनमें उनसे बात करने की काबिलियत है और जो होश में उनकी मौजूदगी महसूस कर सकते हैं। पैगंबरों ने हमें भगवान को मन की शांति में, आत्मा के अकेलेपन में ढूंढने के लिए कहा है, जहाँ सच्ची आत्मा और सबसे बड़ी रूहानी खुशी रहती है। भारत के ज्ञानी गुरु भी इन बातों को मानते हैं और आत्मा की गहराई में दिव्य आत्मा को महसूस करने के लिए गहरे ध्यान के महत्व पर ज़ोर देते हैं। दुनिया में हर चीज़ एक लहर जैसी वाइब्रेशन है जिसे भगवान का मन डायरेक्ट करता है। यह इंटेलिजेंट वाइब्रेशन पवित्र आत्मा, या विश्वासी आत्मा है, जिससे प्रार्थना और मेडिटेशन के ज़रिए बातचीत की जा सकती है।
आपकी आत्मा की शांति और आपके केंद्रित मन के उपवन में, निरपेक्ष और अनंत के साथ प्रेम संबंध अंतहीन है लेकिन अगर हम पहले पैसे का पीछा करते हैं तो भगवान को ढूंढना मुश्किल है हमें भगवान को अपने जीवन का एक अभिन्न अंग बनाना होगा, और फिर

हमारे पास इस जीवन में वह सब कुछ होगा जो हमें चाहिए जो कोई भी भगवान को अपने दिल में एक स्थायी स्थान बनाता है, भगवान उन्हें पृथ्वी और स्वर्ग के आशीर्वाद का भरपूर हिस्सा प्रदान करेंगे, और उनके सामने विशाल क्षितिज खोल देंगे जहां ज्ञान के सूर्य चमकते हैं, उनके मार्गों को रोशन करते हैं और उनके चारों ओर के अंधेरे को दूर करते हैं भगवान शाश्वत प्रेमी हैं, और मानव जाति के लिए कोई खुशी नहीं है सिवाय इसके कि जब वे भगवान से प्यार करते हैं - कम से कम - अपने सबसे प्रिय प्रियजनों से, क्योंकि भगवान के बिना, हम प्रेम का सार नहीं जान पाएंगे, न ही इसकी मिठास का स्वाद ले पाएंगे
हमें अपनी इच्छा का इस्तेमाल करना सीखना
चाहिए और पूरे दिल से भगवान को खोजने के लिए अपने मन को एक जगह लगाना चाहिए। इंसान के काम इच्छाओं से तय होते हैं, और ये आदतें हमें लगातार वो करने के लिए मजबूर करती हैं जो हम नहीं करना चाहते। सच में, इंसान अपना ही दुश्मन है, उसे इसका पता नहीं है। वह शांत बैठना नहीं जानता, न ही वह भगवान को समय देता है, फिर भी वह खुशी और बिना देर किए जन्नत में जाने की गारंटी चाहता है। पवित्र अनुभव सिर्फ किताबें पढ़ने, प्रवचन सुनने या अच्छे काम करने से नहीं मिल सकता। ये सब बेशक फायदेमंद हैं, लेकिन ये काफी नहीं हैं। भगवान तक पहुंचने के लिए बहुत ध्यान और गहरी सोच की ज़रूरत होती है।
हमें सबसे पहले भगवान की कृपा मांगनी चाहिए।
हम सबको खुश नहीं कर सकते, क्योंकि यह नामुमकिन है। मैं कोशिश करता हूं कि किसी को बुरा न लगे। मैं जो कर सकता हूं, करता हूं, और बस इतना ही कर सकता हूं। मेरा एकमात्र मकसद भगवान को खुश करना है। मैं अपने हाथों का इस्तेमाल उनके सामने

विनम्रता से प्रार्थना करने के लिए करता हूं, अपने पैरों का इस्तेमाल उन्हें हर जगह ढूंढने के लिए करता हूं, और अपने दिमाग का इस्तेमाल उनके बारे में सोचने और उनके चमत्कारों पर सोचने के लिए करता हूं। भगवान को हमारे दिलों में पहली जगह मिलनी चाहिए ताकि हम उन्हें शांति, प्यार, समझ, दया, करुणा और ज्ञान के रूप में अनुभव कर सकें। यही, और कुछ नहीं, मैं इसी बात की गवाही देने और आपसे बात करने आया हूं।
सोच-विचार के अलावा, अच्छी संगति भी रखनी
चाहिए। हमें लोगों के पीछे नहीं, बल्कि भगवान के पीछे भागना चाहिए। अगर आपको इन विचारों में फ़ायदा मिले, तो इसे भगवान का आशीर्वाद समझें, क्योंकि सारा क्रेडिट उसी का है। इन्हें दूसरों के साथ बाँटें ताकि वे भी उनमें वही पाएँ जो आपको मिलता है। (और जहाँ तक आपके रब की मेहरबानी की बात है, तो उसकी बात करें) और अपनी काबिलियत के हिसाब से हर दिन किसी की मदद करना न भूलें। जब तक मेरी जेब में पैसे हैं, मैं देना बंद नहीं करूँगा, क्योंकि मेरा कभी न खत्म होने वाला और हमेशा बहने वाला सोर्स भगवान है।
आखिर में, हमें भगवान को वैसे ही जानना चाहिए जैसे महान लोगों ने जाना था। यह सोच-विचार और अपनी कोशिश से मुमकिन है।
एक बार, मैं आश्रम के बाहर टहल रहा था, अपने
महान गुरु, श्री युक्तिस्वर के बारे में सोच रहा था, जो कुछ साल पहले गुज़र गए थे। मुझे उनकी बहुत याद आ रही थी और दुख हो रहा था कि वे आश्रम की सुंदरता और माहौल का मज़ा लेने के लिए मेरे साथ नहीं थे। अचानक, वे आसमान से मेरे सामने आए और बोले, "क्या तुम्हें लगता है कि सिर्फ़ तुम ही इस

खूबसूरत जगह का मज़ा ले रहे हो? मैं भी तुम्हारी तरह इसका मज़ा ले रहा हूँ!"
जो साधक भगवान से मिलना चाहता है, उसे
रोज़ाना ध्यान लगाकर उनसे प्यार करना चाहिए, और उस प्यार को सभी तक फैलाना चाहिए। झगड़े टालने का यही एकमात्र तरीका है। आध्यात्मिक सहयोग ज़रूरी है। सच्ची आध्यात्मिकता के बिना, कोई निजी या सबकी खुशी नहीं होती। पवित्र तालमेल ही सभी शारीरिक, आर्थिक, शादीशुदा, नैतिक और आध्यात्मिक समस्याओं का एकमात्र हल है।
खुशी भगवान के करीब महसूस करने से मिलती है। इंसानियत ने खुद को अज्ञानता की सलाखों के पीछे कैद कर लिया है, और अब इस बेइज्ज़ती भरी जेल से आज़ाद होने का समय आ गया है। हालात कैसे भी हों, मन को हमेशा भगवान की ओर लगाना चाहिए, और तब आपको बहुत शांति और खुशी मिलेगी।
जो लोग भगवान के लिए तरसते हैं और अपना वजूद उन्हें सौंप देते हैं, एक-दूसरे को हिम्मत देते हैं और रोशनी देते हैं, और हमेशा भगवान को याद करते हैं, वे इस दुनिया में खुश रहते हैं और आखिरत की खुशियों के जीतने वाले होते हैं।
असलम अलैकुम

पर्दा उठेगा और हट जाएगा
हममें से हर कोई भगवान की छवि में बना है। हम उनकी दिव्य आत्मा से निकले हैं, और उनका सार अपनी पूरी पवित्रता, महिमा और बेमिसाल खुशी के साथ हमारे अंदर रहता है। यह पवित्र विरासत एक ऐसा किला है जिसे भेदा नहीं जा सकता। किसी इंसान के लिए खुद को पापी कहना, पाप के रास्तों पर भटकना,

सबसे बड़े पापों में से एक है। ऐसा करके, वे खुद को लाचारी, निराशा और ऊपर उठने और ऊपर उठने में असमर्थता की ओर ले जाते हैं। यह सच है कि कोई इंसान प्राकृतिक और दिव्य नियमों के खिलाफ काम कर सकता है, लेकिन उसे तुरंत रास्ता बदलना चाहिए और सही रास्ते पर आना चाहिए। अपने शुद्ध स्वभाव में, एक इंसान एक पवित्र मंदिर है, और दिव्य आत्मा उसके अंदर रहती है।
हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि भगवान हमसे
पूरी तरह और बिना किसी शर्त के प्यार करते हैं। लेकिन क्योंकि उन्होंने हमें अपने पास आने या उनसे दूर जाने का पूरा ऑप्शन दिया है, इसलिए वह हमारे पास आने से पहले इंतज़ार करते हैं कि हम उनके प्यार की इच्छा ज़ाहिर करें।
एक बार मैंने ध्यान के दौरान उनकी आवाज़ धीरे
से सुनी: “तुम कहते हो कि मैं तुम्हारे साथ नहीं हूँ, लेकिन तुमने अंदर नहीं देखा है, मैं तुम्हें एक पल के लिए भी नहीं छोड़ता हूँ, आत्मा के मंदिर में आओ और तुम मुझे देखोगे, क्योंकि मैं हमेशा यहाँ हूँ, तुम्हें लेने और दिव्य प्रेम के ”अभिवादन के साथ तुम्हारा स्वागत करने के लिए आध्यात्मिक मार्ग पर गहरी ईमानदारी ज़रूरी
है। पवित्रता और सच्चाई में ही आत्मा का उदय होता है।

भगवान के सामने हमारी इंसानी समझ कुछ भी नहीं है। हम उनके और करीब तभी आ सकते हैं जब हम उन्हें वही सच्चा प्यार दें जो वह हमें देते हैं। आखिरकार सभी को मुक्ति मिल ही जाती है, लेकिन
जो लोग रास्ते में चूक जाते हैं, वे बेपरवाही की खाई में गिर जाते हैं। बेपरवाही हमें अभी, इसी पल भगवान को पाने की अहमियत को समझने से रोकती है।

बिठाते हैं, वे उन्हें फूलों की सुंदरता, दयालु आत्माओं की महानता, शानदार और महान भावनाओं और सुंदर सपनों में देखते हैं। आखिर में, वह मोटे पर्दों के पीछे से निकलकर हर सच्चे साधक से :कहेंगे
हम बहुत समय से अलग थे क्योंकि मैं चाहता था"
कि तुम मुझे अपनी मर्ज़ी से अपना प्यार दो। मैंने तुम्हें अपनी छवि में बनाया, और मैंने तब तक इंतज़ार किया जब तक तुमने अपनी आज़ादी का इस्तेमाल करके अपनी मर्ज़ी से मुझे अपना प्यार "नहीं दे दिया।
हमें भगवान से अपने दिव्य प्रेम का हमेशा
रहने वाला तोहफ़ा देने के लिए कहना चाहिए। लेकिन इस प्यारे भगवान को बिना कोशिश के कौन पा सकता है? अगर आप 25 परसेंट कोशिश करते हैं, तो बाकी सब भगवान और आपके आध्यात्मिक गुरु पर निर्भर है। मैं अपने लिए कुछ नहीं मांगता, क्योंकि सारा क्रेडिट भगवान को जाता है, जो सारी अच्छाई और कृपा के सोर्स हैं। उनकी कृपा आपके साथ रहे, उनकी जागरूकता आपके साथ रहे, और आप अपने अंदर और अपने चारों ओर उनकी मौजूदगी की भरपूरता महसूस करें। भगवान हमें तुरंत जवाब नहीं देते क्योंकि हम
यह दिखाने में हिचकिचाते हैं कि हम उन्हें कितना चाहते हैं। हमें उनके पास जाने से डरना नहीं चाहिए, बल्कि उन्हें अपना, अपना प्यारा समझना चाहिए, और अपने विचारों, कामों, दिल और दिमाग से लगातार उन्हें खोजना चाहिए, और हम उन्हें इस दुनिया में सुरक्षा और शांति का सबसे बड़ा सहारा पाएंगे।
हे प्रभु, मैं आपको अच्छी आत्माओं का यह गुलदस्ता अर्पित करता हूं, कि वे आपकी उपस्थिति के मंदिर को सुशोभित करें इन आत्माओं के साथ

करें, और उस एकता की रोशनी में, हम आपके खास होने को पहचानें।
हमारे एक दिल की सच्चाई और हमारी एक जैसी आत्माओं की चाहत के साथ, हम आपके सामने झुकते हैं, आपकी मदद, गाइडेंस और हमारी आत्माओं में आपकी मौजूदगी का लगातार एहसास चाहते हैं।
हे हमारे प्रभु, हे हमारे प्रिय, हमारे दिलों में प्यार की हमेशा रहने वाली आग जलती रहे, और हम !अभी और हमेशा आपकी नज़दीकी महसूस करें

सर्वोच्च इच्छा और मानसिक कैप्सूल
भगवान की महिमा बहुत बड़ी है। वह सच्चाई का
सार हैं और उन्हें इसी जीवन में पाया जा सकता है। लोगों के दिलों में बहुत सारी प्रार्थनाएँ और दुआएँ होती हैं: पैसे, शोहरत, सेहत के लिए—हर तरह की प्रार्थनाएँ। लेकिन हर दिल में सबसे पहली और सबसे ज़रूरी प्रार्थना भगवान की मौजूदगी का एहसास होना चाहिए। जब हम ज़िंदगी की राहों पर शांति और यकीन के साथ चलते हैं, तो हमें यह महसूस करना चाहिए कि भगवान ही वह आखिरी मकसद हैं जो हमें खुश कर सकते हैं और हमारी इच्छाएँ पूरी कर सकते हैं, क्योंकि भगवान में ही दिल की हर चाहत का जवाब है।
जब आप अपनी कोशिशों से कोई इच्छा पूरी नहीं
कर पाते, तो आप प्रार्थना में भगवान की ओर मुड़ते हैं। इस तरह, आपकी हर प्रार्थना आपके अंदर छिपी हुई इच्छा को दिखाती है। लेकिन जब आप भगवान को पा लेते हैं, तो सभी इच्छाएँ खत्म हो जाती हैं, और सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं।
दुनियावी इच्छाएँ ज़िंदगी के मकसद के बारे
में गलतफ़हमियों से पैदा होती हैं। यह धरती हमारा असली घर नहीं है। धर्मग्रंथ हमें बताते हैं कि हम

भगवान के हैं, कि हम उनकी छवि में बनाए गए हैं, और उनकी इच्छा है कि हम अपने दिव्य मूल की ओर लौटें। इंसान यह समझने में नाकाम रहता है कि जब तक वह अपने दिव्य मूल की ओर नहीं लौटता , उसे अनगिनत इच्छाओं को पूरा करने के लिए संघर्ष करना पड़ेगा। सोचिए ! यह सच है कि इंसान इच्छाएँ रखे बिना नहीं रह सकता , और उन्हें रखने में कुछ भी गलत नहीं है। हालाँकि , ज़्यादातर इंसानी इच्छाएँ भगवान के पास लौटने की आखिरी इच्छा को पूरा होने से रोकती हैं। इस तरह , वे इंसानी खुशी के लिए नुकसानदायक हैं। जब तक इंसान भगवान की इच्छा नहीं करता और उन्हें नहीं पाता , तब तक वह उस चीज़ की चाहत में जलता रहेगा जिससे उसे खुशी मिलेगी। लेकिन जो लोग भगवान को पा लेते हैं , उनकी सभी इच्छाएँ तुरंत पूरी हो जाती हैं।
इच्छाएँ दो तरह की होती हैं: एक जो हमें भगवान
को पाने में मदद करती हैं, और दूसरी जो हमें उन्हें पाने से रोकती हैं। उदाहरण के लिए, अगर कोई आपके साथ गलत करता है, तो आपको बदला लेने की इच्छा हो सकती है। हालाँकि, अगर आप प्यार की ऊँची और ज़्यादा स्वीकार्य शक्ति का इस्तेमाल करके इस इच्छा पर काबू पा लेते हैं, तो आप उसी टूल का इस्तेमाल कर लेंगे जो आपको भगवान को पाने में मदद करेगा। सभी इच्छाएँ अच्छे तरीके से पूरी होनी चाहिए, क्योंकि जब वे दुनियावी तरीकों से पूरी होती हैं, तो इच्छाएँ बढ़ जाती हैं, साथ ही परेशानियाँ और दुख भी। अगर हम अपनी सभी इच्छाएँ भगवान को अर्पित करना सीख जाते हैं , तो वह हमारी अच्छी इच्छाओं को पूरा करने और हमारी नुकसानदायक और विनाशकारी इच्छाओं को खत्म करने का काम करेंगे। साफ़ ज़मीर से बड़ी कोई सुरक्षा नहीं है , और ज़िंदगी की मुश्किलों से बचने के लिए अच्छी

और शानदार इच्छाएँ रखने से बेहतर कोई बचाव नहीं है।
जब हमें एहसास होता है कि भगवान की परफ़ेक्ट छवि हमारे अंदर रहती है, तो हमारी सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं। उस पवित्र एहसास में, जो दुनिया के सभी खज़ानों और दौलत से बढ़कर है, आप पूरी दुनिया मिलने पर भी नहीं हिलेंगे। न तो तारीफ़ आपको घमंड देगी, न ही बुराई आपको नुकसान पहुँचाएगी, क्योंकि आप अपने अंदर भगवान की खुशी का स्वाद चखेंगे, और यही आपकी ज़िंदगी की सबसे ज़रूरी बात होगी।
हमें अपनी सही इच्छाओं को पूरा करने की कोशिशों में सबसे पहले भगवान से मार्गदर्शन मांगना चाहिए, और यही हमारी सभी प्रार्थनाओं का जवाब पाने का सबसे अच्छा तरीका है। लेकिन प्रार्थना से विनती को हटा देना चाहिए। प्रार्थना करने का पुराना तरीका बदलना होगा , और हमें पूरे भरोसे और पक्के विश्वास के साथ भगवान की ओर मुड़ना चाहिए कि वह हमारी सुनते हैं और हमारी विनती पूरी करेंगे। भगवान नहीं चाहते कि हम अपनी इच्छा छोड़ दें—भले ही हम उनसे प्रार्थना करें—क्योंकि वह इच्छा उनके दयालु हाथ से मिला सबसे कीमती तोहफ़ा है, एक पवित्र अधिकार जो उन्होंने हमें बनाने के पल से ही हमारे लिए तय किया था।
ज़ाहिर है, सही और गलत प्रार्थनाओं और
इच्छाओं में फ़र्क करना चाहिए। याद रखें कि इच्छा में ताकत होती है ; अगर आप किसी इच्छा से चिपके रहते हैं—चाहे वह अच्छी हो या बुरी , फ़ायदेमंद हो या नुकसानदायक—और दिन - रात उसी के बारे में सोचते रहते हैं , तो वह आखिरकार पूरी हो ही जाएगी। इसलिए , सावधान रहना चाहिए और नुकसानदायक इच्छाएँ

पालने से बचना चाहिए , क्योंकि वे पूरी होंगी और अपने साथ बहुत ज़्यादा नुकसान और बहुत ज़्यादा दुख लाएँगी।
समय के साथ, आप पाएंगे कि भले ही आपकी इच्छाएं पूरी हो जाएं, आपका दिल खाली रहता है, और आपको अंदर से बगावत महसूस होगी। सोचिए आपका डाइजेस्टिव सिस्टम कमजोर है, फिर भी आपको तला हुआ खाना खाने का मन करता है। बेशक, जब भी आप उन्हें खाएंगे तो आपको दर्द महसूस होगा, भले ही उन्हें खाते समय आपको मज़ा आए। और इसलिए, आपको लगेगा कि आपने गलती की है। बुद्धि कहती है कि अच्छी और बुरी इच्छाओं में फर्क करने के लिए समझदारी का इस्तेमाल करना चाहिए , और एक बार यह हो जाने पर , उन गलत इच्छाओं को पूरा नहीं किया जाना चाहिए। इंसानों में समझदारी की अंदरूनी ताकत होती है और उन्हें हमेशा इसका इस्तेमाल करना चाहिए , अपनी ज़िंदगी को ज़मीर की आवाज़ के हिसाब से चलाना चाहिए , जो भगवान की आवाज़ है।
अधूरी इच्छाएं दिल में ही रह जाती हैं,
उन्हें वहीं रखने में क्या हर्ज है? इसका जवाब यह है:
हर इच्छा खास ताकतों से बनी होती है : या तो अच्छी या बुरी , या दोनों। जब कोई इंसान मरता है— भगवान उस पर रहम करे—ये ताकतें शरीर के सड़ने और खराब होने के बावजूद नहीं मरतीं , बल्कि , वे आत्मा के साथ जहाँ भी जाती है , गाढ़े स्पिरिचुअल कैप्सूल के रूप में जाती हैं। जब इंसान नए जन्म में दोबारा जन्म लेता है , तो ये कैप्सूल या साइकिक टैबलेट व्यवहार की आदतों के रूप में दिखाई देते हैं। इस तरह , जो इंसान शराब पीकर मरा है , वह दोबारा जन्म लेने पर शराब की तरफ झुकाव लाता है , और यह झुकाव तब तक बना रहता है जब तक वह शराब की

तलब पर काबू नहीं पा लेता। यह दूसरी चीज़ों पर भी लागू होता है।
छोटे-छोटे बच्चे भी पिछले जन्मों से मिले गुण दिखाते हैं। कुछ बच्चों में बहुत ज़्यादा गुस्सा आता है। कुछ का स्वभाव खराब होता है। बेशक, भगवान ने उन्हें इस तरह नहीं बनाया है। पिछले जन्मों की अधूरी इच्छाओं ने इन साइकोलॉजिकल आदतों को आकार दिया है, और उनकी वजह से, आत्मा कुछ अजीब लगती है, भले ही वह भगवान की पवित्र छवि में बनी हो। अगर इस जन्म में किसी इंसान के अंदर भगवान की छवि खराब हो जाती है , चाहे गुस्से , डर या वासना से , और इन आदतों पर अभी काबू नहीं पाया जाता है , तो वे इनके साथ दोबारा जन्म लेंगे (या वे इनके साथ दोबारा जन्म लेंगे), इन बुरी आदतों का बोझ उठाते हुए जब तक कि वे इस या अगले जन्मों में इन पर काबू नहीं पा लेते। जब तक इन पर काबू नहीं पाया जाता , तब तक इनसे कोई बच नहीं सकता।
इसलिए , बेहतर है कि सभी इच्छाओं को अभी पूरा
कर लिया जाए या उन पर विजय प्राप्त कर ली जाए। ऐसी इच्छाओं से हमेशा के लिए छुटकारा पाने का सबसे अच्छा तरीका है परम दिव्य आनंद का अनुभव करना। नहीं तो , ये दबी हुई इच्छाएँ और अधूरी इच्छाएँ आत्मा को परेशान करेंगी और पीड़ा देंगी। इंसान को समझदारी और ज्ञान से यह समझना चाहिए
कि सिर्फ़ भगवान ही सच्ची और हमेशा रहने वाली खुशी दे सकते हैं।
ज़्यादातर समय, इच्छाएँ अनकॉन्शियस में छिपी रहती हैं। आपको लग सकता है कि वे गायब हो गई हैं, लेकिन ऐसा नहीं है; यह ज़िंदगी के रहस्यों में से एक है, जो अपने आप में एक बड़ा रहस्य है।
लेकिन जब हम ज़िंदगी को एनालाइज़ करते हैं और उसके मतलब के बारे में सोचते हैं, तो यह राज़ खत्म

हो जाता है। अगर आप हर दिन थोड़ी देर शांति से बैठकर खुद को देखें , तो आप पाएंगे कि आपकी कई अधूरी इच्छाएं हैं। ये इच्छाएं जानलेवा जर्म्स की तरह हैं जिन्हें इंसान अपने साथ हर जगह ले जाता है , इस ज़िंदगी में भी और अगली ज़िंदगी में भी।
आगे बढ़ने का सबसे अच्छा तरीका है कि समझदारी
से चुनाव करके इस जीवन में नुकसानदायक इच्छाओं को पहचानें और अपनी अच्छी इच्छाओं को पूरा करने पर ध्यान दें। अगर आपको आत्महत्या करने या कुछ भी गलत करने की इच्छा हो, तो आपको उस इच्छा को अभी दूर कर देना चाहिए। अपने विचारों और कामों से खुद को यकीन दिलाएं कि आपकी आत्मा में दिव्यता की एक चिंगारी है, और याद रखें कि आप सर्वशक्तिमान की छवि में बनाए गए हैं, और इसलिए आपके पास अपनी शारीरिक प्रकृति और आदतों से ऊपर उठने की शक्ति है।
ऐशो - आराम की चीज़ों से कम जुड़ें और इच्छाओं
से ज़्यादा दूर रहें , और आप ज़िंदगी की लड़ाई जीत जाएँगे। अगर आप बहुत ज़्यादा दर्द से परेशान हैं, तो जितना हो सके खुद को शरीर की जागरूकता से दूर रखने की कोशिश करें। समझदारी से आप इंद्रियों पर काबू पा सकते हैं। समझदारी वह आग है जो नुकसान पहुँचाने वाली इच्छाओं और नुकसान पहुँचाने वाली भूखों को जलाकर राख कर देती है।
लोगों के लिए घर के एक कोने में पुरानी, घिसी- पिटी और फालतू चीज़ें रखना और समय-समय पर घर को साफ़-सुथरा करना आम बात है। इसी तरह, आपके सबकॉन्शियस मन के कोने में कई ऐसी इच्छाएँ छिपी होती हैं जिनमें नुकसान छिपा होता है, और अगर आप उनसे ठीक से नहीं निपटते हैं तो एक दिन वे आपको बड़ी परेशानी में डाल सकती हैं।

आध्यात्मिक रास्ते पर खुद को एनालाइज़ करना बहुत ज़रूरी है। हो सकता है आप नफ़रत करने वाले, चिड़चिड़े या जल्दी गुस्सा करने वाले हों। अगर ऐसा है, तो आपकी चेतना में जमा ये आदतें आपके पिछले कामों का नतीजा हैं। अपने मन से इस बिखरे हुए, घिसे-पिटे फ़र्नीचर को हटाने के लिए, आपको पॉज़िटिव, कंस्ट्रक्टिव कामों से शुरुआत करनी होगी और दूसरों के लिए प्यार बढ़ाना होगा। आप लोगों से जितना ज़्यादा प्यार करेंगे, वे आपसे उतना ही ज़्यादा प्यार करेंगे, और आप उनका प्यार महसूस करेंगे। लेकिन अगर आप उनकी बुराई करेंगे, यहाँ तक कि खुद से भी, तो वे उस बुराई को समझेंगे और उसे बढ़ाकर आपको लौटा देंगे!
मान लीजिए आपका कोई पुराना दुश्मन मर गया है, फिर भी आप उसके लिए गुस्सा और नफ़रत रखते हैं। इस कड़वाहट का नतीजा आपको भुगतना पड़ेगा, और इसके बुरे असर आपके शरीर और मन पर दिखेंगे। भगवान के लिए उसे माफ़ कर देना बेहतर है, क्योंकि ऐसा करने से आप खुद को बदले की बुरी इच्छाओं से आज़ाद कर लेंगे जो आपके मन की शांति को खत्म कर देती हैं और आपके सुकून को छीन लेती हैं। नफ़रत पर नफ़रत करना, या दुश्मनी का जवाब नफ़रत से देना, न सिर्फ़ आपके दुश्मन की आपके प्रति दुश्मनी को बढ़ाता है बल्कि इसके नतीजे में आपके अपने शरीर और भावनाओं को भी ज़हरीला बनाता है। इसलिए एक खूबसूरत माफ़ी के साथ माफ़ करें।
समय-समय पर, इंसान को ज़िंदगी के मकसद के बारे में सोचने के लिए सब कुछ पीछे छोड़कर खुद के साथ अकेले रहना चाहिए। ज़्यादातर लोग परंपराओं और फैशन की धारा में बह जाते हैं। असल में, उन्होंने कभी अपनी ज़िंदगी सही मायने में नहीं जी, बल्कि

दुनिया की ज़िंदगी जी है। उन्होंने क्या हासिल किया है, और वे कहाँ पहुँचे हैं?
इसलिए, यह समझदारी है कि इंसान कभी-कभी खुद को रोज़ की चिंताओं और "ड्यूटीज़" से दूर रखे ताकि उसके मन की उथल-पुथल शांत हो सके और उसका मतलब समझने की कोशिश करे और वह लक्ष्य तय कर सके जिसे वह पाना चाहता है।
याद रखें कि सबसे बड़ी गवाही जो आपको मिल
सकती है , वह आपकी अंतरात्मा की है : आपकी आत्मा की साफ़ और अचूक आवाज़। आपकी अंतरात्मा आपको वही बताती है जो आप असल में हैं , बिना किसी दिखावे या दिखावे के।
यीशु मसीह की शक्ति के बारे में सोचिए, जिन्होंने कहा, “हे पिता, उन्हें क्षमा कर, क्योंकि वे नहीं जानते कि जो वे नहीं जानते, उसे कैसे करें”
और उस महान पैगंबर के बारे में सोचो
जिन्होंने कहा: “क्या मैं तुम्हें यह न बताऊं कि किसी का दर्जा कैसे ऊंचा होता है?” उन्होंने कहा: “हां, ऐ अल्लाह के रसूल” उन्होंने कहा: “जो तुम्हारे साथ नासमझी करे, उसके साथ सब्र रखो, जो तुमसे रोकता है उसे दो, जो तुमसे रिश्ता तोड़ ले, उससे रिश्ता बनाए रखो, और जो तुम्हारे साथ गलत करे, उसे माफ कर दो”
अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनने से आपके
रास्ते में रोशनी आएगी और आपकी ज़िंदगी में आशीर्वाद आएगा। जब आपके दिल में कोई इच्छा पूरी करने की बहुत ज़्यादा इच्छा हो , तो अपनी समझ का इस्तेमाल करें और खुद से पूछें : " क्या मैं जो इच्छा पूरी करना चाहता हूँ वह अच्छी है या बुरी ?" इंसान की इच्छाओं को बढ़ाने वाली कई बातें
हैं। जब कोई नया मॉडल कार देखता है, तो वह वैसी ही

कार खरीदना चाहता है। जब कोई नए स्टाइल का घर देखता है, तो वह वैसा ही घर खरीदना चाहता है। एक नया फैशन ट्रेंड पॉपुलर हो जाता है, और लोग उस स्टाइल को खरीदने और पहनने के लिए तरसते हैं! इच्छाएँ कहाँ से आती हैं? मैंने इस पर घंटों सोचा। क्या आप अपनी सभी इच्छाओं को कैटेगरी में बाँट सकते हैं? मैं उन सभी को छाँटने में कामयाब रहा और सिर्फ़ अच्छी इच्छाओं को ही रख पाया। और जब मुझे दिव्य मिलन मिला , तो मैंने पाया कि मेरी सभी अच्छी इच्छाएँ एक ही बार में पूरी हो गईं। आज आप किसी चीज़ के लिए तरसते हैं , और कल आपकी आत्मा किसी और चीज़ के लिए तरसती है। आपका मन , जो सर्वशक्तिमान ईश्वर से निकला है , इस दुनिया की चीज़ों से संतुष्ट नहीं हो सकता , और न ही कभी होगा , क्योंकि , मेरे प्यारे दोस्त , आपने अपनी आत्मा का सबसे कीमती और कीमती खज़ाना खो दिया है , जिसके पास ही आपकी चाहत को पूरा करने और आपकी इच्छाओं को पूरा करने की शक्ति है। वह खोया हुआ खज़ाना ईश्वर है।
यह सच है कि कुछ अच्छी या आवश्यक इच्छाएँ
होती हैं, और आपको उन्हें पूरा करने की दिशा में काम करना चाहिए लेकिन अपनी छोटी इच्छाओं को पूरा करने का प्रयास करते समय, पहले ईश्वर के प्रति अपनी सबसे बड़ी इच्छा को पूरा करना न भूलें यह विश्वास कि छोटी इच्छाओं और कर्तव्यों को पहले पूरा किया जाना चाहिए, एक भ्रम और धोखा है मुझे अभी भी अपनी आध्यात्मिक यात्रा की शुरुआत में याद है कि मैं एक टालमटोल करने वाला व्यक्ति था और नियमित रूप से ध्यान नहीं करता था, हालाँकि मैं खुद से कहता रहता था कि मैं इसके लिए समय निकालूंगा एक पूरा साल ऐसे ही बीत गया, इससे पहले कि मुझे एहसास हुआ कि मैंने जो वादा किया था उसे

पूरा नहीं किया है मैंने तुरंत अपने आप से एक वादा किया कि सुबह उठकर सबसे पहले मैं नहाऊंगा और फिर ईश्वर का ध्यान करूंगा उस समय दैनिक कार्य बहुत सारे होते थे, और उनसे थोड़े समय के लिए भी बचना आसान नहीं था इसलिए, मैंने पहले अपने आध्यात्मिक कर्तव्यों को पूरा करने का फैसला अगर इंसान भगवान से ज़्यादा दूसरे कामों और बातों को ज़्यादा अहमियत देता है, तो भगवान को इंसानियत के लिए हमेशा के दरवाज़े क्यों खोलने चाहिए? भगवान ने हमारे अंदर रूहानी पंख लगाए हैं और उम्मीद करते हैं कि हम रूहानी दुनिया में उड़ान भरें। ये पंख हमारी रूहानी चाहत, हमारे ऊँचे विचार और हमारे दिव्य स्रोत के लिए हमारी सच्ची चाहत हैं।
आइए पहले भगवान को खोजें। दुनियावी कामों को सबसे ज़्यादा अहमियत देना बेवकूफी है, क्योंकि अज़राएल किसी भी पल आत्मा को बुला सकता है, और फिर सभी काम, वादे, चिंताएं और ज़िम्मेदारियां हमेशा के लिए खत्म हो जाएंगी। तो ज़िंदगी से इतनी मज़बूती से क्यों चिपके रहें?
एक इंसान सोचता है कि वह सुरक्षा और मन की
शांति का आनंद ले रहा है, फिर अचानक किसी अपने को खो देता है, या अपनी सेहत या नौकरी खो देता है, और सुरक्षा और मन की शांति बर्बाद हो जाती है!
मेरी माँ के लिए मेरा प्यार कितना बड़ा था!
मुझे लगा कि वह हमेशा मेरे साथ रहेंगी, लेकिन अचानक मुझे पता चला कि वह मुझे बचपन में ही छोड़कर चली गई थीं! हमें मौत से डरना नहीं चाहिए, बल्कि उसके लिए तैयार रहना चाहिए।
जीवन वह नहीं है जो दिखता है इस पर अपना भरोसा
मत रखो, क्योंकि यह चंचल, भ्रामक और निराशाओं और टूटी हुई उम्मीदों से भरा है पूर्णता यहाँ नहीं

मिल सकती मैं आपको जीवन की अवास्तविक तस्वीर नहीं देना चाहता यह दुनिया स्वर्ग नहीं है यह एक दिव्य प्रयोगशाला है जहां भगवान आत्माओं का परीक्षण करता है यह देखने के लिए कि क्या वे अच्छाई के साथ बुरी इच्छाओं पर विजय पाएंगे और उसे - यानी भगवान को - अपनी सबसे बड़ी इच्छा बना लेंगे, ताकि वे उसके राज्य में लौट सकें
ज़िंदगी हर तरह की ट्रेजेडी और कॉमेडी, मुसीबतों और खुशियों से भरी है। यह अनगिनत रूपों का एक बड़ा, हमेशा बदलता और ज़िंदादिल ताना-बाना है। कोई भी दो चीज़ें बिल्कुल एक जैसी नहीं होतीं। हर इंसान की ज़िंदगी अलग होती है। हर इंसान की अलग-अलग खूबियाँ, अलग सोच और अलग-अलग इच्छाएँ होती हैं। अगर हम हर दिन एक जैसी मुश्किलों से गुज़रें, तो हम थक जाएँगे और बोर हो जाएँगे। यहाँ तक कि पैराडाइज़ भी, अगर वह हमेशा एक जैसा होता, तो अपनी अपील खो देता। हमें वैरायटी और डाइवर्सिटी पसंद है। पैराडाइज़ का मौजूदा पारंपरिक कॉन्सेप्ट पूरी तरह से गलत है। अगर यह सच में बोरिंग होता, तो भगवान के संत और पवित्र लोग अपना मनोरंजन करने के लिए धरती पर लौटने की प्रार्थना करते! पैराडाइज़ लगातार सबसे मज़ेदार तरीके से नया होता रहता है, जबकि धरती अक्सर लगातार नया होता रहता है, लेकिन एक बोरिंग और बुरे तरीके से।
लेकिन, इस बात के बावजूद कि ज़िंदगी थकाने
वाली और मुश्किल है, ज़्यादातर लोग इसके आदी हो जाते हैं, यह मानते हुए कि जीने का कोई और तरीका नहीं है। इस ज़िंदगी की तुलना आध्यात्मिक ज़िंदगी से नहीं कर पाते, इसलिए वे इस दुनिया की तहों में छिपे दर्द और थकान की हद को समझ नहीं पाते।

सच तो यह है कि ज़िंदगी असली नहीं है। यह
सिर्फ़ मनोरंजन है, और कुछ नहीं। जैसे पुरानी फ़िल्में बार-बार रिलीज़ होती हैं, वैसे ही वही पुरानी घटनाएँ अलग-अलग रूपों में खुद को दोहराती हैं। और ज़िंदगी के कभी न खत्म होने वाले सिलसिले के बावजूद, पिछली फ़िल्मों में दिखाए गए वही विषय एक के बाद एक दोहराए जाते हैं। सच में, इतिहास खुद को दोहराता है, और लोग समय के म्यूज़ियम में सिर्फ़ कलाकृतियाँ हैं।
ज़िंदगी को अपने सरप्राइज़ दिखाने दें,
उन्हें खुशी, ऑब्जेक्टिविटी और डिटैचमेंट के साथ स्वीकार करें, बिना किसी इमोशनल असर के, जैसे कोई फ़िल्म देख रहे हों। दिल से हँसना इंसान की सभी बीमारियों का एक शानदार इलाज है।
आपको ज़िंदगी को आराम और सहजता से जीना
चाहिए। मैंने अपने टीचर से यही सीखा। उनके आश्रम में अपनी स्पिरिचुअल ट्रेनिंग की शुरुआत में , मैं उदास चेहरे के साथ अपने काम करता था , कभी मुस्कुराता नहीं था। एक दिन मेरे टीचर ने यह देखा और कहा , " भगवान ने चाहा , तो सब ठीक है ! क्या तुम किसी अंतिम संस्कार में हो ? क्या तुम्हें नहीं पता कि भगवान को पाने का मतलब है चिंताओं को छिपाना और सभी दुखों को दफनाना ? ज़िंदगी को इतना सीरियसली मत लो। "
उन्होंने मुझे सिखाया कि इंसान का यह फ़र्ज़
है कि वह अपने मन को दुनिया की सभी परेशानियों और परेशानियों से ऊपर उठाए ताकि उसे भगवान में पूरी आज़ादी मिल सके।
जीवन की चुनौतियों का हिम्मत और आत्मविश्वास
के साथ सामना करने के लिए सुख-दुख, लाभ-हानि, जीत-हार में संतुलन बनाए रखना चाहिए।

सभी घटनाओं के बावजूद मन की शांति बनाए रखना, धोखा देने वाली इच्छाओं पर काबू पाने का सबसे अच्छा तरीका है। मैंने उन महान लोगों से यही सीखा है, जिन पर समय के उतार-चढ़ाव का कोई असर नहीं हुआ, बल्कि वे आखिर तक पक्के और बिना बदले रहे। यहां तक कि पैगंबरों ने भी, जब उन्हें तकलीफ दी गई, तो अपनी पवित्र चेतना नहीं खोई, और न ही उन्होंने किसी को भी उनसे भगवान का प्यार चुराने दिया। आध्यात्मिक खुशी अपने आप में एक आशीर्वाद वाली सुरक्षा और सबसे बड़ा किला है। मुश्किलों और परेशानियों के बीच, उन आशीर्वादों को याद रखें जो भगवान ने आपको दिए हैं। आपकी आत्मा भगवान का एक पवित्र मंदिर है। आपको अज्ञानता के अंधेरे को उस पवित्र जगह को गंदा नहीं करने देना चाहिए। आध्यात्मिक जागरूकता की स्थिति में, सम्मानित, प्रतिष्ठित, सुरक्षित और शांति में होना कितना अद्भुत है! किसी से न डरें और न ही किसी से नफ़रत करें। सबको अपना प्यार दें। भगवान के प्यार को महसूस करें और सभी लोगों में उनकी मौजूदगी देखें, और अपनी सबसे मज़बूत इच्छा को अपने दिल में उनकी लगातार मौजूदगी बनने दें। इस दुनिया में शांति और सुकून से जीने का यही तरीका है। लेकिन जब तक इच्छाओं की तेज़ हवाएं दिल के ओएसिस से बह रही हैं और उसके पेड़ों को ज़ोर-ज़ोर से हिला रही हैं, तब तक इस सेल्फ़-सैटिसफ़ुलनेस का स्वाद लेना मुश्किल है।
इच्छाएँ इंसान के माहौल से बनती हैं। वे
हमारी इंद्रियों से जुड़ी समझ से पैदा होती हैं और उन समझ की सीमाओं से सीमित होती हैं। गाँव के मेले में जाने से कुछ रोमांच की इच्छा पूरी होती है , लेकिन एक वर्ल्ड - क्लास प्रदर्शनी में जाने और सभी अलग - अलग चीज़ों को देखने के बाद , छोटा मेला

अपना आकर्षण और अपील खो देता है। इसलिए , हमें पहले भगवान के साथ मिलकर खुशी का अनुभव करना चाहिए ताकि हम उस खुशी की तुलना दुनिया की छोटी खुशियों से कर सकें। तब , इच्छाएँ ऊँचे स्वभाव की होंगी। इच्छा कभी न खत्म होने वाली है; जैसे ही एक इच्छा पूरी होती है, दूसरी उसकी जगह ले लेती है। लेकिन जब आप भगवान को पा लेते हैं, तो आपकी सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं। "पहले भगवान के राज्य और उनकी अच्छाई की खोज करो, और ये सभी चीज़ें तुम्हें दी जाएँगी (और जो भगवान के पास है वह बेहतर और ज़्यादा टिकाऊ है)" तो क्यों न पहले उस सबसे बड़ी इच्छा की पूर्ति की खोज की जाए और भगवान के उदार हाथ से सबसे अच्छी और सबसे टिकाऊ चीज़ पाई जाए?
जब भगवान साधक की उन्हें जानने की प्रार्थना
का जवाब देते हैं , तो उसकी बाकी सभी इच्छाएँ तुरंत और हमेशा के लिए पूरी हो जाती हैं।
कुछ लोग सोचते हैं कि उनकी कोई इच्छा नहीं
है। ठीक है!
मैंने देखा है कि जब लोग बाज़ार जाते हैं तो अक्सर क्या होता है। हो सकता है कि उन्हें कुछ खास खरीदने की इच्छा न हो, लेकिन अचानक कोई चीज़ उनकी नज़र में आ जाती है और वे सोचते हैं, "हाँ, मुझे यह खरीदना ही है!"
भले ही वे इसे तुरंत न खरीदें, यह उनके
ख्यालों में दिन-रात तब तक रहता है जब तक वे इसे खरीद नहीं लेते, भले ही उन्हें पैसे उधार लेने पड़ें। वे कुछ समय तक इसका मज़ा लेते हैं, लेकिन धीरे-धीरे इसका आकर्षण कम हो जाता है और इसे रखने की खुशी कम हो जाती है, इसलिए वे कुछ और चाहते हैं, और इसी तरह।

कभी-कभी हम किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जो कहता है: "काश, मेरे पास इतने पैसे होते (या एक खास मॉडल की कार या एक स्विमिंग पूल या या)" और जैसे ही वह इच्छा पूरी होती है, कुछ नया करने की एक और इच्छा पैदा होती है।
इंसान की इच्छाएँ अपने आप में अधूरी होती
हैं, और इसलिए वे अपने मालिकों को पूरी खुशी नहीं दे पातीं।
दुनिया आपको यह याद दिलाने से रोकने की कोशिश करेगी कि भगवान को पाना ही एकमात्र सच्ची और अच्छी इच्छा है। लेकिन आपको हर दिन खुद को यह याद दिलाना होगा। जब कोई इंसान स्मोकिंग छोड़ने, ज़्यादा खाना छोड़ने, झूठ बोलना छोड़ने या धोखा देने का फैसला करता है, तो उसे अपने फैसले पर पक्का होना चाहिए और डगमगाना नहीं चाहिए। एक बुरा माहौल इच्छाशक्ति को कमज़ोर और कमज़ोर कर देता है, जिससे इंसान के अंदर झूठी इच्छाएं पैदा होती हैं। यह उनसे सबसे अच्छा छीन लेता है और उन्हें सबसे बुरा देता है। जो लोग चोरों के साथ रहते हैं, उन्हें लगता है कि जीने का यही एकमात्र तरीका है। लेकिन अच्छे लोगों के साथ रहने से मन ऊँची चीज़ों की ओर जाता है, ताकि झूठी इच्छाएं इंसान को लुभा न सकें। इस जीवन में हर चीज़ बदलती और ऊपर-नीचे होती रहती है। लेकिन कुछ पल गहरी सोच-विचार या शुद्ध आध्यात्मिक विषयों पर अध्ययन और सोच-विचार प्रेरणा का स्रोत होगा, जो सच्चे साधक को धोखे और भ्रम के सागर से पार उस दिव्य किनारे तक ले जाएगा जहाँ "कोई थकान उन्हें छू नहीं पाएगी, न ही उन्हें वहाँ से निकाला जाएगा।"
(सबसे बड़ा आराम उन लोगों के लिए तैयार किया
गया है जिन्होंने मेहनत की है, और जिसने सच की

तलाश में कोई कसर नहीं छोड़ी, उसने इसे जीत लिया है)
सच्ची खुशी भगवान के लिए तरसने और लगातार
उनके बारे में सोचने में है। लगातार कोशिश करने पर, एक समय ऐसा आता है जब वह सोच इतनी पक्की और अटल हो जाती है कि कोई भी शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक परेशानी आपकी जागरूकता को भगवान से नहीं हटा सकती। क्या यह अद्भुत नहीं है कि आप भगवान की जागरूकता के साथ जिएं, हर समय उनके बारे में सोचें और उन्हें महसूस करें, और उनकी अटूट मौजूदगी के पवित्र स्थान में रहें, जहाँ न तो मौत और न ही कोई और चीज़ आपकी मन की शांति चुरा सकती है? (जो लोग विश्वास करते हैं और जिनके दिल भगवान की याद में आराम पाते हैं, सच में, भगवान की याद में दिलों को आराम मिलता है)
जब आप सभी इच्छाओं से इम्यून हो जाते हैं, तो
आप हमेशा रहने का आनंद लेते हैं
ज़िंदगी सच में अजीब है, क्योंकि सब कुछ बदल सकता है। इसलिए, इस ज़िंदगी की बदलती रेत पर खुशियों की नाव नहीं बांधनी चाहिए। हमारा समय बीत जाएगा, और जो हम अभी देख रहे हैं वह एक दिन चला जाएगा। बदलाव तब तक ठीक है जब तक आप उसे खुद को नुकसान न पहुँचाने दें। और जब वह आपको नुकसान पहुँचाता है, तो आपके अंदर जो उथल-पुथल होती है, वह आपके लिए एक मैसेज है कि आप इच्छाओं के काबू में न रहें। जब आप भगवान की आत्मा में सुरक्षित होते हैं, तो आप बिना किसी लगाव या निर्भरता के हर चीज़ का मज़ा लेते हैं। इसलिए, जो लोग परवाह करते हैं, उनके लिए उसे जानने की कोशिश करना सबसे ज़रूरी है; नहीं तो, ज़िंदगी एक बहुत बड़ी निराशा होगी, जो उम्मीदों को बहुत बुरी तरह कुचल देगी।

जब मैं 1935 में इंडिया लौटा, तो मुझे उम्मीद
थी कि मैं उन जगहों पर जाऊँगा जो मुझे बचपन में पसंद थीं, लेकिन आने पर मैंने पाया कि सब कुछ बदल गया था। ज़िंदगी का स्टेज एक अलग तरीके से बदल गया था। सबसे ज़्यादा निराशा और झटका तब लगा जब मैं आयकापुर में अपने पुराने घर गया, जहाँ मैं खेला करता था और चिड़ियों को देखता था। मुझे जो कुछ भी याद था, उसमें से सिर्फ़ एक पेड़ बचा था। ऐसी है ज़िंदगी! जानी-पहचानी और प्यारी चीज़ें एक-एक करके हमारी नज़रों से ओझल हो गईं। मैं अपने घर को वैसा ही देखने के लिए कुछ भी देने को तैयार था जैसा वह बचपन में था। और फिर भी, भगवान ने मेरी इच्छा पूरी की, क्योंकि बाद में मैंने एक सपने में घर देखा, जहाँ हम पूल में तैरे, और फिर मैं ऊपर गया, बिस्तर पर लेट गया, और आम खाए, जैसा मैंने कई साल पहले किया था।
अब इच्छाओं को बहुत ध्यान से जांचना और परखना होगा, अच्छी तरह से छांटना होगा, और सिर्फ़ अच्छी इच्छाओं को ही रखना होगा, और उन अच्छी इच्छाओं को भी भगवान के लिए सबसे ज़रूरी इच्छा को दबाने नहीं देना होगा।
वह इच्छा ज़िंदा और जलती रहनी चाहिए, और उसे फीकी या खत्म नहीं होने देना चाहिए। इंसान एक बड़े धोखे में होता है जब वह भगवान से अपनी दुनियावी इच्छाएँ पूरी करने के लिए कहता है, लेकिन उनसे खुद को उसके सामने प्रकट होने के लिए नहीं कहता। एक ऐसे बच्चे की कल्पना करें जो लगातार अपने माता-पिता से अपनी माँगें पूरी करने की माँग करता है, और नहीं तो न तो उनके बारे में पूछता है और न ही उनके बारे में सोचता है। यह एहसान फरामोशी है और उनकी मेहरबानी को नकारना है, और इसमें उन लोगों के लिए एक सबक है जो सोचते हैं।

जब ज़िंदगी की इस किताब को इस्तेमाल किया
जाता है , तो इंसान के साथ सिर्फ़ वही आध्यात्मिक ज्ञान होगा जो उसने इस दुनिया में रहते हुए हासिल किया है। इसलिए , अगर कोई सच में अपने आध्यात्मिक भविष्य के बारे में सोचता है , तो उसे हमेशा अपने मन में भगवान को रखना चाहिए , लगातार उन्हें याद करना चाहिए और उन्हें कभी नहीं भूलना चाहिए। जब हम भगवान के साथ होते हैं, तो हम पाएंगे कि सभी इच्छाएं एक रहस्यमय तरीके से पूरी होती हैं। लेकिन हमें पहले भगवान को खोजना होगा। वह उदार हैं और उन्होंने हमें सब कुछ दिया है, लेकिन हम उन्हें तभी पाएंगे जब हम उनके तोहफ़ों से खुश नहीं होंगे, बल्कि खुद देने वाले की ओर मुड़ेंगे। हम उन्हें तब तक जान पाएंगे जब तक हम अपनी खोज में सच्चे हैं, उनके करीब जाने और उनकी धन्य मौजूदगी का अनुभव करने की हमारी इच्छा में सच्चे हैं।
एक इंसान के सामने सबसे बड़ी रुकावट उसका खुद
का खुद होता है। जब वह शांति से बैठकर रूहानी बातों पर सोचने की कोशिश करता है, तो अचानक दुनियावी ख्याल आने लगते हैं, जो उसका ध्यान भटकाते हैं और उसे अपना मकसद पाने से रोकते हैं। उन्हें अपने ख्यालों और शरीर को कंट्रोल करने के लिए खुद को ट्रेन करना होगा, और ऐसा करने से, वह अपनी आत्मा में एक पोर्टेबल पैराडाइज़ लेकर चलेगा। ज़िंदगी हो या मौत, स्वर्ग हो या नर्क, वह सबसे बड़ी खुशी उसके साथ रहेगी।
हमें परमेश्वर से दिल से प्रार्थना करनी
चाहिए , अपनी बड़ी चाहत को उड़ेलते हुए , उससे दिल की भाषा में , आत्मा की तड़प में और ज़मीर की फुसफुसाहट में पूछना चाहिए , ताकि वह हमारी सुने और हमें जवाब दे। लेकिन अगर कोई इंसान आधे - अधूरे मन से प्रार्थना करता है और साथ ही कुछ और सोचता

है—कुछ ऐसा जो परमेश्वर जानता है कि उस इंसान की पहली चिंता नहीं है—तो वह जवाब नहीं देगा। सबसे पहले हमें भगवान चाहिए। अभी समय है।
हमें इंतज़ार नहीं करना चाहिए, क्योंकि वहम बहुत ताकतवर होते हैं। ज़िंदगी बहुत तेज़ी से गुज़र जाती है, और ज़िंदगी का मकसद जाने बिना इस दुनिया को छोड़ना शर्म की बात है। जब भी हमारे पास खाली समय हो, हमें सोचना चाहिए। भले ही शुरू में आपकी दुआएं कबूल न हों , भगवान की दया से निराश न हों , बल्कि दुआ करते रहें। सच्चे दिल से दुआ करें और भरोसा रखें कि आपकी दुआ कबूल होगी।
मैंने अपनी ज़िंदगी में प्रार्थना के लिए भगवान के जवाब का सबसे बड़ा सबूत देखा है। लेकिन ऐसे जवाब के लिए कोशिश करनी पड़ती है, क्योंकि कोशिश किए बिना कोई भी ज़रूरी चीज़ नहीं मिलती। ज़िंदगी के राज़ खोलने और भगवान के राज में जाने के लिए मेडिटेशन ज़रूरी है।
बुरी आदतें और दूसरी ध्यान भटकाने वाली
चीज़ें आपकी कोशिशों को कमज़ोर करने और आपके इरादे को कमज़ोर करने की कोशिश करेंगी। लेकिन अगर आप खुश रहना चाहते हैं, तो अपने विचार भगवान की तरफ़ रखें, और आप उन्हें अपने करीब पाएंगे। दुनियावी सुखों की इच्छाएँ एक चुंबकीय
खिंचाव पैदा करती हैं जो इंसान को इस धरती पर, जन्म-जन्मांतर तक खींचती रहती हैं। जिन लोगों ने अपनी इच्छाएँ भगवान में पा ली हैं, उनके लिए शरीर की ओर लौटना ज़रूरी नहीं रह जाता। जब भी वे कोई इच्छा पूरी करना चाहते हैं, तो वे उसके बारे में सोचते हैं, और वह उनके सामने प्रकट हो जाती है। मेरी माँ अपनी मृत्यु के बाद मेरे सामने आईं, और उन्हें देखकर मुझे सुकून मिला और मैंने भगवान को उनकी अच्छाई के लिए धन्यवाद दिया। सच में, वह

सबसे बड़े दयालु और सबसे दयालु हैं। जब हम उन्हें अपने दिल में पहली जगह देते हैं, तो वह हमारे प्रति अपना प्यार और आभार दिखाने के लिए हमारी इच्छाएँ पूरी करते हैं।
जब कोई इंसान भगवान के पास पहुँचता है , तो वह ज़िंदगी और किस्मत का मालिक बन जाता है। हमें तब तक आराम नहीं करना चाहिए जब तक भगवान की मौजूदगी हमारी ज़िंदगी में पक्की न हो जाए। वह हमें वह सब देंगे जो हम चाहते हैं और हमें परखेंगे। आध्यात्मिक रास्ते पर मुश्किलें और
रुकावटें बहुत हैं और बहुत बड़ी हैं, लेकिन जब हम उन मुश्किलों से गुज़रते हैं और उन मुश्किलों को पार करते हैं, तो हमें कहना चाहिए: “हे प्रभु, आपने मेरी प्रार्थनाओं का जवाब दिया है और मेरी सबसे बड़ी इच्छाएँ पूरी की हैं, इसलिए मेरा दिल आपकी मौजूदगी से अमीर हो गया है और मेरी आत्मा आपकी रोशनी से चमक रही है”
असलम अलैकुम

गुरु परमहंस योगानंद के कथनों से
लोग ज़िंदगी में कुछ चीज़ें छोड़ने के बारे
में शिकायत करते हैं, जबकि असल में वे कई कीमती चीज़ें छोड़ देते हैं, जिनमें मन की शांति भी शामिल है, और कभी-कभी वे पैसे के लिए खुद को भी कुर्बान कर देते हैं, जिससे नुकसान और हानि होती है।

खुद को भगवान के हवाले कर दो और तुम पाओगे कि तुम्हारी ज़िंदगी एक खूबसूरत लय वाली धुन की तरह बन गई है।

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

दुनिया कुदरती और इंसानी तूफ़ानों से भरी
हुई है, और भगवान इस दुनिया के तूफ़ानों, तूफ़ानों और बुराइयों से बचाने वाली मज़बूत ढाल और सुरक्षित पनाह हैं। भगवान जहाँ भी हैं, वहाँ कोई डर या दुख नहीं है। सच्चा विश्वासी ज़िंदगी की लड़ाई और घटनाओं के संघर्ष में मज़बूती से और गर्व से खड़ा रहता है, उसे यकीन होता है कि भगवान उसके साथ हैं, उसे हर नुकसान से बचा रहे हैं और एक पल के लिए भी उसे नहीं छोड़ रहे हैं। इस तरह, उसके दिल से डर गायब हो जाता है और यकीन उसे पकड़ लेता है, एक ऐसी सुरक्षा जो थोपी नहीं जा सकती।

न डरने का मतलब है भगवान और उनकी सुरक्षा पर
भ रोसा रखना, औ र उनके न्याय, ज ्ञान, द या, प ्यार और हर जगह मौजूद होने पर भरोसा रखना।

डर इंसान को उसकी साइकोलॉजिकल ताकत से दूर कर देता है, उसके दिमाग पर बादल छा देता है, और दिल की नैचुरल रिदम को बिगाड़ देता है। इसके अलावा, डर से फिजिकल दिक्कतें और साइकोलॉजिकल बीमारियां हो सकती हैं। एंग्जायटी और साइकोलॉजिकल कैद में पड़ने के बजाय, इंसान को खुद को यकीन दिलाना चाहिए कि वह भगवान की हिफाजत में सुरक्षित है, जो सब कुछ देखता है, सब कुछ सुनता है, उसके अजेय किले में सुरक्षित है, और उसकी दया और देखभाल से घिरा हुआ है।

चाहे अफ्रीका के जंगल में हों, लड़ाई के
मैदान में हों, बीमारी या गरीबी से परेशान हों, इंसान को खुद को यकीन दिलाना चाहिए कि भगवान का हाथ किसी भी खतरे से ज़्यादा मज़बूत है और जो लोग उनकी शरण में आते हैं, उनकी रक्षा करने में सक्षम है। सुरक्षा का इससे ज़्यादा असरदार तरीका और कोई नहीं है। बेशक, घटनाओं से निपटने में इंसान को

बातों के बारे में और उन्हें कैसे हासिल किया जाए? वह तब तक चैन से नहीं बैठेगा जब तक वह अपनी इच्छाएं पूरी नहीं कर लेता, और वह उन इच्छाओं को पाने के लिए बिना थके काम करता रहेगा।

इसलिए, इंसान के मन को भगवान के बारे में
सोचने में लगा रहना चाहिए। और फिर सभी छोटी-छोटी इच्छाएं भगवान को महसूस करने और उनसे बात करने की एक मज़बूत इच्छा में बदल जाएंगी।

जब मन भगवान से एक दिल से, जोशीली फुसफुसाहट फुसफुसाता है जो एक तड़पती आत्मा की गहराई से निकलती है

आत्मा की पुकार ब्रह्मांडीय हृदय को छू लेगी,
और जवाब आएगा, जो अपने साथ बहुत खुशी लाएगा।

दिमागी फुसफुसाहट इच्छाशक्ति बढ़ाती है, जब
तक कि आप मनचाहा लक्ष्य पाने के लिए काफ़ी ताकत हासिल नहीं कर लेते।

जब किसी इंसान का मन और इच्छा भगवान के साथ तालमेल में होते हैं, तो उनमें अनलिमिटेड पावर आ जाती है, इसलिए किसी चीज़ के बारे में सिर्फ़ सोचना ही उसे पूरा करने के लिए काफ़ी हो जाता है, क्योंकि भगवान का नियम उन लोगों के पक्ष में काम करता है जो सबसे बड़ी इच्छा के साथ तालमेल में होते हैं।

मेरी ज़िंदगी की सभी शानदार कामयाबियाँ
भगवान के साथ तालमेल वाले मन की ताकत से मिली हैं। जब दिव्य जनरेटर चल रहा होता है, तो मेरी हर इच्छा बिना किसी अपवाद के पूरी होती है, पहले एक अदृश्य, अलौकिक डिज़ाइन के रूप में आकार लेती है

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

रहने का एहसास करें, और हमें यह सच याद रखना चाहिए।

बिना सोच की आज़ादी के, कोई भी खुद को साफ़, सहज और नैचुरल तरीके से ज़ाहिर नहीं कर सकता। याद रखें कि आप असल में आज़ाद हैं। इच्छा शक्ति हमेशा आज़ाद होती है।

अगर आप अपनी विलपावर का सही इस्तेमाल करते हैं, तो यह आपके लिए अच्छे कर्म बनाएगा, लेकिन ज़्यादातर लोग बदलना नहीं चाहते और कोशिश नहीं करना चाहते, इसलिए वे मुश्किलों के सामने टूट जाते हैं और चैलेंज का सामना नहीं कर पाते।

जो मन करे वो करना आज़ादी नहीं है, क्योंकि इंसान अपनी इच्छाओं से बंधा होता है, और इसलिए उसके कामों को आज़ादी बिल्कुल नहीं कहा जा सकता। सच्ची आज़ादी का मतलब है हर काम समझदारी से, अपनी मर्ज़ी से करना। अगर इंसान अपनी मर्ज़ी को एक्टिवेट करे और उसे अच्छे और फायदेमंद कामों के लिए इस्तेमाल करे, तो वह अपने पिछले कामों के नतीजों को कंट्रोल कर सकता है, जो ज़रूर उसके पीछे आएंगे। अगर आप अपने काम समझदारी और विलपावर के साथ करते हैं, तो आपके पिछले गलत कामों की ताकत कमज़ोर हो जाएगी और आपके अच्छे कामों से बनी आदतें मज़बूत हो जाएंगी।

हम हमेशा वही चाहते हैं जो हमारे पास नहीं है और उन चीज़ों से जुड़ जाते हैं जो ज़रूरी नहीं हैं। एक बार जब कोई चीज़ हम पर कब्ज़ा कर लेती है, तो हम कुछ समय के लिए अपनी आज़ाद मर्ज़ी खो देते हैं। जैसे पूर्वी लोग पुराने रीति-रिवाजों के गुलाम हैं, वैसे ही पश्चिमी लोग भी आज के रीति-

रिवाजों के गुलाम हैं। हम अपनी किस्मत खुद बनाते हैं और उससे बंध जाते हैं।

एक बच्चा बुरे परिवार में क्यों पैदा होता है जबकि दूसरा अच्छे परिवार में? उनमें से हर एक ने पिछले जन्म में अपनी आज़ादी का इस्तेमाल एक खास तरीके से जीने के लिए किया और इस तरह इस जन्म में उन हालात को अपने ऊपर ले आया।

भगवान के बिना कोई सच्ची आज़ादी नहीं है।
हमें लगातार उनके बारे में सोचना चाहिए। हमारी चिंताएँ और विचार चाहे जो भी हों, भगवान को हमारे दिलों में पहली जगह मिलनी चाहिए, और जब हम सच में उनके साथ जुड़ जाते हैं, तो हमें उनकी दिव्य मदद से, किसी भी समय, जो हमें करना है, उसे पूरा करने की काबिलियत दी जाएगी।

शिष्य के लिए सलाह

एक स्टूडेंट ने टीचर परमहंस से खुद को बेहतर बनाने के लिए कुछ सलाह मांगी, तो उन्होंने कहा: अगर तुम चाहते हो कि तुम्हें प्यार मिले, तो उन लोगों से प्यार करना शुरू करो जिन्हें तुम्हारे प्यार की ज़रूरत है।

और अगर आप दूसरों से उम्मीद करते हैं तो उनके प्रति वफ़ादार और वफ़ादार रहें ताकि वे आपके प्रति सच्चे रहें

अगर आप दूसरों को गलत और चालाकी से काम करने
से रोकना चाहते हैं, तो अपने विचारों में धोखे को न आने दें, और ऐसा काम न करें जिससे दूसरों को नुकसान हो।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

चमक, एटम में एनर्जी , दिलों में दया और सच्चाई में सुंदरता हैं। हमें अपनी सबसे बड़ी ताकत , अपनी बेहिसाब समझ और अपनी बेहिसाब सच्चाई से भरने में मदद करें।

हे प्रभु , हम यह पहचानें कि आप सेहत का झरना हैं , जीवन का सागर हैं , और सारी समझ और ज्ञान का सोर्स हैं। हमें अज्ञानता और उसके असर से , डर और चिंताओं से आज़ाद करें , और अपनी समझदारी की बाढ़ से हमारी ज़िंदगी से सारा कचरा और मलबा बहा दें।

हे प्रभु , उन पर्दों को हटा दो जो तुम्हारा चेहरा हमसे छिपाते हैं। हमें तुम्हें एक ऐसी रोशनी की तरह देखने दो जो इतनी तेज़ है , जैसे हमारी ज़िंदगी के क्षितिज पर अनगिनत सूरज। हमें तुम्हें एक ऐसी हमेशा नई होने वाली शक्ति की तरह महसूस करने दो जो हमारे विचारों को प्रेरित करती है , हमारी आत्माओं को पोषण देती है , हमारे शरीर को सहारा देती है , और हमारे सपनों को पूरा करती है।

आमीन

ज़्यादातर लोग नहीं जानते कि इस धरती पर अपने होने से , वे क्यों मानते हैं कि ज़िंदगी का मकसद इच्छाओं को पूरा करना है , ज़िंदगी की ज़रूरतें पाना है , खुशी और इंसानी प्यार की तलाश करना है , और आखिर में आखिरी बुलाने वाले के सामने सरेंडर कर देना है।

लोग अपनी ज़िंदगी प्रोग्रामर के तौर पर कुछ खास झुकाव और इच्छाओं के साथ शुरू करते हैं जो पहले पूरी नहीं हुई थीं। और वे कोशिश करते हैं – अपनी बची हुई थोड़ी सी आज़ादी से – दूसरों की इच्छाओं और कामों की नकल करके , अगर वे बिज़नेसमैन

मेलजोल की ओर लगाता है, तो उसे गहरी खुशी महसूस होती है।

आत्मा को खुशी तब महसूस होती है जब वह दुख और तकलीफ़ से मिली शारीरिक इच्छाओं से हटकर आत्मा के पारदर्शी गुणों की ओर मुड़ती है, जो बेहतरीन खुशियों से भरे होते हैं।

अगर आत्मा पूरी तरह से दुनियावी सुखों में डूब जाती है, तो वह ऊँचे सुखों की तलाश में बेपरवाह हो जाती है और रूहानी खुशी महसूस नहीं कर पाती। कई लोग कह सकते हैं कि इस दुनिया में या ऐसे लोगों के बीच रहते हुए जिनके विचार सिर्फ़ दुनियावी चीज़ों के इर्द-गिर्द घूमते हैं, दुनियावी सुखों को छोड़ना लगभग नामुमकिन है। हालाँकि, आम इंसान के लिए यह ज़रूरी नहीं है कि वह दुनिया छोड़कर पहाड़ों और जंगलों में जाकर शांति और सुकून पाए। बल्कि, उन्हें इस दुनिया में रहना चाहिए और इसकी तेज़ लहरों को खुद को बहाकर ले जाने नहीं देना चाहिए, ताकि वे इस ज़िंदगी की उथल-पुथल भरी लहरों में डूब न जाएँ।

एक इंसान को अपने आस-पास की चीज़ों के प्रति नेगेटिव नहीं होना चाहिए, और साथ ही उसे मैटेरियलिज़्म को अपनी नज़र को अंधा नहीं करने देना चाहिए, नहीं तो वह अपने स्पिरिचुअल नेचर से दूर हो जाएगा और खुशी का स्वाद चखने और दिव्य रोशनी देखने में असमर्थ हो जाएगा। ज़िंदगी, अपने सार, हिस्सों और लक्ष्यों के साथ, समझने में मुश्किल पहेली है, लेकिन इसे सुलझाना नामुमकिन नहीं है, और अपनी आगे बढ़ने वाली सोच से, हम हर दिन इसके कुछ राज़ सुलझाते हैं।

इस ज़माने में सटीक साइंटिफिक सिद्धांतों पर आधारित डिवाइस ज़रूर शानदार हैं, और साइंस की खोजें हमें ज़िंदगी को बेहतर बनाने के तरीकों के बारे में ज़्यादा साफ़ नज़रिया देती हैं। लेकिन हमारे पास इतने सारे इक्विपमेंट, इन्वेंशन और स्ट्रेटेजी होने के बावजूद, हम अभी भी किस्मत के हाथों की कठपुतली जैसे लगते हैं, और आगे का रास्ता अभी लंबा है। इससे पहले कि हम नेचर के कंट्रोल से आज़ाद हों।

निश्चित रूप से, प्रकृति की दया पर जीना स्वतंत्रता नहीं है। जब हम महसूस करते हैं कि हम बाढ़, तूफान या भूकंप के शिकार हैं, या जब घटनाएँ बिना किसी तार्किक कारण के हमारे प्रियजनों को हमसे छीन लेती हैं, तो हमारा उत्साही मन असहायता की भावना से अभिभूत और जकड़ जाता है। तब हमें एहसास होता है कि हमने कई जीत हासिल नहीं की हैं, और हम प्रतिकूल परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं। जीवन को जैसा हम चाहते हैं वैसा बनाने के हमारे सभी प्रयासों के बावजूद, कुछ परिस्थितियाँ हमेशा इस सांसारिक मंच पर दिखाई देंगी, और घटनाएँ एक शक्तिशाली दिमाग द्वारा निर्देशित होंगी, जिसके बारे में हम बहुत कम जानते हैं, जो हमारी राय और इच्छा से पूरी तरह स्वतंत्र रूप से काम करता है। हम जो सबसे अच्छा कर सकते हैं, वह है काम करना और कुछ सुधार करना।

हम गेहूं उगाते हैं और आटा बनाते हैं, लेकिन पहला बीज किसने बनाया? हम आटे से बनी रोटी खाते हैं, लेकिन हमारे शरीर को इसे पचाने की क्षमता ?किसने दी? और खाने को पोषण में कैसे बदला जाए

ज़िंदगी के हर कोने में एक ज़रूरी भगवान का
हाथ लगता है। हम उसके बिना अपने काम नहीं कर सकते,

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ऑब्जेक्टिव एनालिसिस और सेल्फ-कंट्रोल से सुलझाना कहीं बेहतर है।

इस तरह की अनहेल्दी एलर्जी के गंभीर नतीजे होते हैं; यह दिल को आग की तरह जला देती है और शांति के टिशू को खत्म कर देती है। इसलिए, इससे समझदारी, लॉजिकली और पक्की इच्छाशक्ति के साथ निपटना चाहिए।

***

मैं सबकी सेवा करने के लिए कड़ी मेहनत करता
हूँ, लेकिन जब मैं सोचने के लिए अकेले में जाता हूँ, तो मैं किसी को भी अपने मन को खराब नहीं करने देता। दूसरी बातें इंतज़ार कर सकती हैं, लेकिन भगवान के साथ मेरी रोज़ की मुलाक़ात को नज़रअंदाज़ या अनदेखा नहीं किया जाना चाहिए।

कोई भी काम करने से पहले, रुकें और ध्यान से उसके नतीजों और अपने मन, शरीर और आत्मा पर उसके असर के बारे में सोचें। मजबूरी में किए गए काम आज़ादी नहीं हैं, क्योंकि तालमेल और तरक्की के नियमों के खिलाफ काम करने से इंसान पर रोक लगेगी। इसके उलट, समझदारी से और अपनी अंतरात्मा के हिसाब से किए गए काम अच्छे होते हैं और आज़ादी लाते हैं।

जब आप कुछ अच्छा करने का फैसला करते हैं, या
कुछ बुरा करने से बचते हैं, और आप उस फैसले पर टिके रहते हैं और उसके अनुसार काम करते हैं, तो जान लें कि आपके हिस्से की आज़ादी बहुत है।

भगवान चाहते हैं कि हमें जो आज़ादी दी गई है, उसका इस्तेमाल करके हम उन्हें खोजें और पाएं, लेकिन वह खुद को हम पर थोपना नहीं चाहते।

भगवान के करीब जाने और उन्हें जानने की इच्छा अपने आप नहीं आती, बल्कि इसे एक्टिवेट और बढ़ावा देना होता है। उस इच्छा के बिना, जीवन का कोई मूल्य या स्वाद नहीं है।

अपनी आध्यात्मिक समझ को अपनी सोच का
मार्गदर्शन करने दें और आप जहाँ भी जाएँगे, सफलता आपके साथ रहेगी।

मैं अपनी आवाज़, अपने हाथ, अपने पैर, अपना दिल, अपना शरीर, अपनी भावनाएँ, अपनी इच्छा और सब कुछ भगवान को समर्पित करता हूँ।

प्रेम वह आध्यात्मिक हथियार है जो सभी
युद्धों को समाप्त कर देता है

इस धरती के पार अनगिनत दुनियाएँ हैं जहाँ हम
उन लोगों से फिर मिलेंगे जिनके बारे में हमने सोचा था कि वे हमें हमेशा के लिए छोड़ गए हैं।

यह दुनियावी ज़िंदगी हमेशा बदलती रहती है,
दुख के बाद दुख आता है, भ्रम पर भ्रम। हमारी चेतना के रेगिस्तान में दिखने वाली यह मृगतृष्णा गायब होनी चाहिए, और हमें चीज़ों के घने पर्दों के नीचे से अपने असली रूप को जगाना होगा।

अपनी उम्मीदें इस ज़िंदगी पर टिकाने की
कोशिश मत करो। तुम्हारी गारंटी क्या है? तुम तभी सुरक्षित हो जब तुम भगवान के ज्ञान में शरण लोगे।

आत्मा का सार मिट्टी के नीचे दबे पुराने सोने जैसा है। जब सोने से मिट्टी हटा दी जाती है और उसे ध्यान के पानी से धोया जाता है, तो वह पूरी पवित्रता और स्पष्टता के साथ फिर से चमक उठता है।

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

{illegible}

[illegible]

है कि दुनिया उसका घर है और इंसानियत उसका परिवार है। उसे एहसास होता है कि इस धरती पर उसके होने का मकसद दूसरों को सुधारने की कोशिश करने से पहले खुद को सुधारना है, क्योंकि जो कोई भी खुद को सुधारता है, वह अपने जीवन के उदाहरण से दूसरों को भी सुधारने में मदद करता है। कामों का दूसरों की आत्मा पर शब्दों से ज़्यादा गहरा असर होता है।

छोटे पड़ाव

:ईमानदारी की चमक

कुछ लोग मुस्कुराकर अपनी परेशानियों से बचने की कोशिश करते हैं, लेकिन इस तरह के बचने के लिए साफ़ ज़मीर चाहिए, जो दिखावे और धोखे से मुक्त हो। जब कोई इंसान खुद के साथ और दूसरों के साथ ईमानदारी से पेश आता है, और नेक और ईमानदारी से काम करता है, तो उसकी आँखें साफ़ हो जाती हैं, और उनसे एक अनोखी चमक निकलती है—ईमानदारी की साफ़ चमक।

:ईमानदारी

कुछ लोग ईमानदारी के नाम पर बहुत कुछ कहते हैं, लेकिन आप हर किसी से हर चीज़ के बारे में बात नहीं कर सकते। जब आप सलाह और गाइडेंस देते हैं, तो कुछ लोग आपकी बातों को गलत समझ लेते हैं और आपकी बातों से कुछ हासिल नहीं करते; यह एक बेकार की कोशिश है और एक ऐसी कोशिश है जिसकी तारीफ नहीं होती। ऐसे मामलों में चुप रहना अच्छा है, लेकिन इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि गलत काम के बारे में चुप रहा जाए।

:आत्म -सद्भाव

में जो अहंकार से भरे होते हैं और जो इस बात में लगे रहते हैं कि उन्हें क्या मिल सकता है, और भगवान और इंसानियत से प्यार करने वालों के साथ तालमेल में रहने में जिनका मकसद उन लोगों की आत्माओं में दिव्य प्रेम देना और जगाना है जो उनके साथ तालमेल में हैं। इन धन्य लोगों का मैग्नेटिज़्म हमें दिव्य मैग्नेटिज़्म के करीब लाता है।

हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि जब हम अपनी ज़रूरतें पूरी करने की कोशिश करते हैं, तो हमें दूसरों को भी उनकी ज़रूरतें पूरी करने में मदद करनी चाहिए और ज़िंदगी में जो अच्छी चीज़ें मिलती हैं, उन्हें कम किस्मत वाले लोगों के साथ शेयर करना चाहिए। आइए याद रखें कि हम दुनिया भर के परिवार का एक ज़रूरी हिस्सा हैं और हम इस बड़े परिवार के बिना नहीं रह सकते।

बढ़ई, इन्वेंटर, किसान और दूसरों के बिना ज़िंदगी कैसी होगी? देने और लेने, और सेवाओं के लेन-देन के ज़रिए, भगवान चाहते हैं कि हम दूसरों के बारे में सोचें और उनसे हमदर्दी रखें। दूसरों के बारे में सोचे बिना सिर्फ़ अपने लिए जीना एक बहुत बड़ी गलती है। जब हम अपनी खुशी के बारे में सोचते हैं, तो हमें दूसरों की खुशी के बारे में भी सोचना चाहिए। दुनिया भर के परिवार की भलाई के लिए हमारे पास जो कुछ भी है, उसे देने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि यह नामुमकिन है। बल्कि, हमें दूसरों से हमदर्दी रखनी चाहिए और उनकी मदद करने और उनका बोझ कम करने के लिए जो कुछ भी हम कर सकते हैं, वह करना चाहिए।

सफलता और आत्मा की संतुष्टि के बीच एक रिश्ता है, उस माहौल के संदर्भ में जिसमें व्यक्ति रहता है

सच्ची सफलता नेकी के उसूलों के हिसाब से चलने
का नतीजा है, और इसमें दूसरों की खुशी और भलाई भी शामिल है, जो पर्सनल संतुष्टि का एक ज़रूरी हिस्सा है। जो कोई भी इस उसूल को अपनी फिजिकल, मेंटल, मोरल और स्पिरिचुअल ज़िंदगी में लागू करता है, उसे सफलता की यह परिभाषा पूरी और बड़ी लगेगी।

लोग ज़िंदगी में अपने लक्ष्यों के हिसाब से सफलता के बारे में अलग-अलग तरह से सोचते हैं। कभी- कभी, कुछ लोग इसे चोरी के बराबर मानते हैं, और कहते हैं, "वह एक सफल चोर है!" इससे पता चलता है कि हर सफलता अच्छी नहीं होती; हमारी सफलता से दूसरों को नुकसान नहीं पहुँचना चाहिए।

सफलता के लिए एक और योग्यता है तालमेल और
अच्छे नतीजे लाना, न सिर्फ़ अपने लिए, बल्कि हमें उन फ़ायदों को दूसरों के साथ भी शेयर करना चाहिए।

फाइनेंशियल सफलता पाने का मतलब सिर्फ़ यह
नहीं है कि हम जिस चीज़ के लायक हैं, उसका मज़ा लें; इसका मतलब यह भी है कि दूसरों को उनके लिए बेहतर ज़िंदगी बनाने में मदद करने की नैतिक ज़िम्मेदारी हो। समझदार कोई भी पैसा कमा सकता है, लेकिन अगर उसके दिल में प्यार है, तो वह उस पैसे का मतलब के लिए इस्तेमाल नहीं कर पाएगा; इसके बजाय, उसके पास जो कुछ भी है, वह दूसरों के साथ बांटेगा।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

हैं , तो हमें भगवान की ओर मुड़ना चाहिए और उनसे मदद मांगनी चाहिए , यह जानते हुए कि जो कोई भी भगवान से प्यार करता है और वह इसे अपने मन और दिल में रखता है , उसकी स्थिति बेहतर होगी , उसकी स्थिति बेहतर के लिए बदल रही है।

जब हम अपनी दिल से की गई प्रार्थनाओं और सच्ची अपीलों से आकाश को हिलाते और मथते हैं , तो हम ईश्वरीय प्रतिक्रिया का सार निकालेंगे जिसमें भोजन, उपचार और खुशी शामिल है।

जो लोग आध्यात्मिक पोषण चाहते हैं , उनके लिए पिछली निराशाएँ और असफलताएँ बेमतलब हैं। उनसे सबक सीखा जा सकता है , और कोई फिर से कोशिश कर सकता है , शुरू से कोशिश दोहरा सकता है। भगवान की मदद से , उन सभी को सफलता ज़रूर मिलेगी जो असफलता से निराश नहीं होते , जिनका इरादा दुखद घटनाओं से कमज़ोर नहीं होता , और जो पक्के विश्वास के साथ मानते हैं कि भगवान उन लोगों का साथ देते हैं जो डटे रहते हैं , जो सही रास्ते पर हैं , और वह उन्हें उम्मीद , ताकत और उम्मीद देते हैं , जब तक कि वे अपने आखिरी लक्ष्य तक नहीं पहुँच जाते और ज़िंदगी का मकसद हासिल नहीं कर लेते।

विचार बिजली की तरह एक शक्ति है , और मनोवैज्ञानिक अवस्थाएँ यह विचार और सोचने के तरीके पर वापस जाती हैं

बिजली फायदेमंद भी है और नुकसानदायक भी ; जो कोई भी इसका समझदारी से इस्तेमाल करता है , वह इसे अपने काम में लगाता है। नहीं तो , यह उसे करंट मार सकती है। और ऐसा ही सोचा भी। अगर इसे सही रास्ते पर लगाया जाए तो यह अपने मालिक को खुशी देती है , नहीं तो यह उसे परेशानी में डाल देती है।

इंसान की ज़िंदगी समुद्र के पानी की तरह है,
जो सिर्फ़ तब साफ़ और ताज़ा हो जाता है जब आप ऊपरी वायुमंडल में ऊपर जाते हैं। यह एक सुबह के सपने जैसा है, जो उम्र के साथ और भी चमकदार होता जाता है, क्योंकि तब चीज़ें ज़्यादा साफ़ और अलग लगती हैं। यह एक सफ़र की तरह है जिसमें जैसे-जैसे हम दूर जाते हैं, नज़ारा बदलता है। फिर वही नज़ारा जैसे-जैसे हम उसके करीब जाते हैं, बदलता जाता है, और इसी तरह।

जीवन बुद्धिमानों को निराश नहीं करता,
क्योंकि वे इसे कुशलता से जीते हैं और इसका आनंद लेते हैं, बिना इसे अपने ऊपर नियंत्रण करने और अपनी स्वतंत्रता से वंचित किए। उदाहरण के लिए, वे पानी का आनंद लेते हैं, वे इसे पीते हैं और इसमें स्नान करते हैं, लेकिन वे खुद को इसमें डूबने नहीं देते। वे अपनी पसंद के कपड़ों का आनंद लेते हैं, बिना अत्यधिक औपचारिकताओं और सतही मानी जाने वाली औपचारिकताओं का पालन किए, वे पेटूपन को खुद पर हावी हुए बिना खाने का आनंद लेते हैं, क्योंकि अधिक खाने से शरीर कमजोर हो जाता है और यह धारणाओं को खा जाता है और वह इसे पूरी तरह से नष्ट कर देगा। और इसलिए, एक व्यक्ति को जीवन का आनंद लेना चाहिए, लेकिन विसर्जन के माध्यम से इंद्रियों को थकाए बिना।

दूसरों के साथ मिलजुलकर रहने का मतलब यह नहीं
है कि हर बात पर उनसे सहमत हो जाएं, या उनके लिए अपने आदर्शों को छोड़ दें, क्योंकि इस तरह की एक जैसी सोच रखना गलत है और सच्चाई से मेल नहीं खाता। सुधारक और महान लोग अपने आस-पास इतने सारे लोगों से सहमत नहीं थे, फिर भी वे अपने आदर्श पर

मेरी भावनाओं की बोतल ले लो इसे अपनी दया से
भर दो

मेरी खाली आत्मा की टोकरी ले लो , इसे अपनी
बुद्धि के फलों से भर दो

अपने प्यार का पानी मेरी रूह में डालो , मैं
इसे प्यासी रूह के प्यालों में डालूंगा

अहंकार की दीवारें गिरा दो मुझे अपनी पूरी
मौजूदगी में डुबो दो

प्रेम की भोर की किरण

उसे मेरे दिल के दरवाज़ों से झाँकने दो

यह मुझे तुम्हारे प्यार की धूप की याद दिलाता
है

मेरे जीवन के आकाश में फैल रहा है

तुम्हारे प्यार की चमकती हुई रोशनी चमक उठी
है

मुझ पर , और यह प्रबुद्ध था

आपके प्रकाश ने मेरे आध्यात्मिक स्थान को भर
दिया

तुम वो जीवन हो जो मेरे शरीर को बनाए रखता है

और वह मन जो मेरे विचारों को प्रेरित करता है

और वह ज्ञान जो मेरी अज्ञानता को दूर करता है

मैं अपने प्यार की पतली मोमबत्ती जलाता हूँ

सुनहरी किताब पढ़ने के लिए

प्राचीन काल से मेरे भीतर संरक्षित

तुम्हारा प्यार था और अब भी है

शांति की अदृश्य मोमबत्ती

जो अँधेरे को दूर करता है और मुझे आपके संदेश
दिखाता है

ब्लॉग दिल के पन्नों पर है

हे प्रभु , तेरी महिमा प्रकट हो

आपकी बुद्धि का प्रकाश दूर हो

अज्ञान , कलह और ईर्ष्या

पृथ्वी के तटों से हमेशा के लिए

अपनी कमज़ोरी को ताकत में बदलें

और हम कमज़ोर होकर दृढ़ निश्चयी हो गए

हमारे शरीर को ज़रूरी बिजली से चार्ज करें

और मन और आत्मा को अपनी हीलिंग लाइट से भर दें

हमारा हाथ थाम लीजिए ताकि हम आपकी लापरवाही
के पानी में न डूबें , और हमारे अस्तित्व को अपने
प्यार और ज्ञान से भर दीजिए। हमें महसूस होने
दीजिए कि हम आपके बहुत करीब हैं और आपकी दया का
सूरज हम पर लगातार चमकता रहता है।

मैं अपने फुसफुसाते , जीवंत विचारों के फूल
रखता हूँ

स्थिरता की संरचना में

उसकी खामोश खुशबू गाती है

जो भी रास्ते पर आगे बढ़ने का पक्का इरादा कर लेता है , उसे कोई भी चीज़ रोक नहीं सकती , और न ही कोई रुकावट उसे तब तक रोक पाएगी जब तक वह अपने लक्ष्य तक नहीं पहुँच जाता और अपने दिल की इच्छा को हासिल नहीं कर लेता।

आध्यात्मिक मोती और रत्न

जो लोग दूसरों की कमज़ोरियों को दिखाते हैं और उन्हें शर्मिंदा और नाराज़ करते हैं , वे समझदारी और सही फ़ैसले से बहुत दूर हैं। हमें पाप से नफ़रत करनी चाहिए , पापी से नहीं , क्योंकि वह आत्मा में हमारा भाई है , भले ही अज्ञानता का अंधेरा उसे घेरे हुए है। बुराई का मकसद ठीक करना होना चाहिए , न कि घमंड करना और चोट पहुँचाना। हमें अपने पापी भाई के साथ वैसा ही बर्ताव करना चाहिए जैसा हम चाहेंगे कि अगर हम उसकी जगह और स्थिति में होते तो हमारे साथ बर्ताव किया जाए।

जो कोई अपने भाई की गलतियाँ दुनिया में छिपाता है , अल्लाह आख़िरत में उसकी गलतियाँ छिपा देगा

जैसे हम दूसरों को जज करते हैं , वैसे ही स्पिरिचुअल कानून हमें भी उसी तरह जज करता है। हमें दूसरों से बहुत ज़्यादा उम्मीद नहीं करनी चाहिए , और न ही हमें हमेशा किसी से अच्छे नतीजों की उम्मीद करनी चाहिए , भले ही वे अपना बेस्ट कर रहे हों।

इंसान गिर सकता है और ठोकर खा सकता है , लेकिन वह तब तक सुरक्षित रहेगा जब तक वह फिर से अच्छाई और नेकी की सीढ़ी चढ़ने की पूरी कोशिश करता रहेगा।

हर दिन हमें अपने आस-पास मरीज़ का हौसला
बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए, जैसे हम अपनी या अपने परिवार के सदस्यों की मदद करते हैं, वैसे ही हमें शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक रूप से भी।

आज से जो कोई भी भगवान के नियमों के अनुसार
जीने की कोशिश करेगा - पुरानी मतलबी ज़िंदगी के बजाय जो मुश्किल और दुख लाती है - वह पाएगा कि ज़िंदगी में उसका रोल कितना भी छोटा क्यों न हो, वह तब तक एक ज़रूरी रोल बना रहेगा जब तक वह दुनिया के खेल के डायरेक्टर और हमारी सभी किस्मत के मालिक: भगवान के निर्देशों के अनुसार अपना फ़र्ज़ पूरी तरह से निभाता है।

जब हम दूसरों के साथ सच्ची ईमानदारी, सच्चे प्यार और भावनाओं का ध्यान रखते हुए बात करते हैं, तो हम अपनी ज़िंदगी में अच्छे दोस्त बना पाते हैं, बिना किसी अपने फायदे या मतलब के; नहीं तो, हम अपने सच्चे दोस्तों को पहचान नहीं पाएंगे।

पाखंड और दिखावा छोड़ना ज़रूरी है, और इस तरह
से काम करना चाहिए जिससे जानबूझकर दूसरों को नुकसान न पहुंचे।

दोस्तों को गुस्सा नहीं करना चाहिए, उन्हें नीचा नहीं दिखाना चाहिए, या उनसे दुश्मनी नहीं करनी चाहिए, और न ही उन्हें हमारे लिए कोई गलत भावना रखने का मौका देना चाहिए। दोस्तों के साथ बुरा बर्ताव नहीं करना चाहिए, उनका शोषण नहीं करना चाहिए, या बिना माँगी सलाह नहीं देनी चाहिए, जब तक कि उनसे सलाह न माँगी जाए। जब सलाह माँगी जाए, तो उसे बिना किसी डर के, ईमानदारी और प्यार से दिया जाना चाहिए। दोस्त एक-दूसरे की मदद करते हैं, अच्छे और भाईचारे वाली बुराई करके।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

भगवान के साथ हमारा रिश्ता ठंडा या बिना प्यार का नहीं है, जैसा कि एक मालिक और कर्मचारी के बीच होता है। हम उनका परिवार हैं, वह हमेशा हमारी परवाह करते हैं, और वह हमेशा हमारी सुनते हैं। हम उनके होने का एक अहम हिस्सा हैं, और उनके साथ हमारा रिश्ता ज़िंदा और जोशीला है।

हमारे बनाने वाले ने हमें प्यार, समझ, समझ, अच्छा इरादा और रूहानी ताकत का कभी न खत्म होने वाला खज़ाना दिया है, फिर भी हममें से ज़्यादातर लोगों ने इस खज़ाने को बेकार में बर्बाद कर दिया है। भगवान चाहते हैं कि हम एक अच्छे और प्यार करने वाले परिवार की तरह सुरक्षा, शांति और दोस्ताना सहयोग से रहें, लेकिन लालच और मतलबी सोच ने हमारे दिलों में जड़ें जमा ली हैं और हमारे बीच झगड़े पैदा कर दिए हैं।

भगवान चाहते हैं कि हम मालिक बनें, लेकिन हमने गुलाम बनना चुना है

इंसान अपने स्वर्ग के घर से बहुत दूर भटक गया है और उसने भगवान के करीब और भगवान को अपने करीब महसूस करने का अंदरूनी स्वर्ग खो दिया है, और वह अपनी कोशिश के बिना उस स्वर्ग को दोबारा हासिल नहीं कर पाएगा।

भगवान ने हमें अपने रूप में बनाया है, लेकिन यह सच हमारे दिमाग से निकल गया है। हम इस गलतफहमी में पड़ गए हैं कि हमारी किस्मत मुश्किलें हैं और हमारी किस्मत बर्बादी है। हमें समझदारी के खंजर से गलतफहमी का पर्दा फाड़ना होगा ताकि इसके पीछे की चमकदार सच्चाई देख सकें।

?हम कौन हैं और हमारा असली स्वरूप क्या है

[illegible] [illegible] [illegible] [

लोगों को प्रेरित करने वाली इच्छाओं की जाँच करने पर, हम पाते हैं कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति केवल अच्छी, सुखद, सुंदर और सकारात्मक चीजों की इच्छा रखता है, बिना किसी अप्रिय या अवांछनीय चीज़ से निपटने की ज़रा सी भी इच्छा के। लेकिन यह असंभव है।

इस द्वैतवादी संसार में, दर्द के बिना कोई
सुख नहीं है, अंधेरे के बिना कोई प्रकाश नहीं है, बुराई के बिना कोई अच्छाई नहीं है, मृत्यु के बिना कोई जीवन नहीं है। सिक्के के दो पहलू अविभाज्य हैं। इसका मतलब है कि हम अपने भीतर जो कुछ भी चाहते हैं, वह इस दुनिया से प्राप्त नहीं किया जा सकता है।

लोग खोजते हैं—हाँ, वे अपनी पूरी ताकत से
खोजते हैं—लेकिन उन्हें वह नहीं मिलता जो वे खोजते हैं, जिससे निराशा और नाउम्मीदी पैदा होती है। इससे न सिर्फ़ निराशा होती है, बल्कि बहुत ज़्यादा गुस्सा और बहुत ज़्यादा गुस्सा भी आता है, और नतीजतन हिंसा होती है। यह सब इसलिए होता है क्योंकि वे जो खोज रहे हैं उसे सही जगह पर नहीं ढूंढ रहे होते, और नतीजतन, उन्हें वह नहीं मिलता जो उनका दिल चाहता है।

हमारे समय में लोग जीवन के अर्थ और उद्देश्य
के बारे में ज़्यादा नहीं जानते हैं, और इसलिए वे कन्फ्यूज़न और हैरानी से पीड़ित हैं।

इंसान स्वभाव से ही मकसद से चलने वाले जीव
होते हैं। अगर उनकी ज़िंदगी में कोई मकसद नहीं है, और अगर उनका मन, एनर्जी, इच्छा और भावनाएं पॉजिटिव और कंस्ट्रक्टिव तरीके से नहीं चलती हैं, तो वे शराब और ड्रग्स का गलत इस्तेमाल, हिंसा का

सहारा लेने जैसे नुकसान पहुंचाने वाले रास्तों पर चले जाएंगे। ज़िंदगी का आखिरी मकसद भगवान को जानना है और यह हर इंसान की ज़िम्मेदारी है कि वह सही कामों, सही नज़रिए, पॉजिटिव सोच और अपनी भावनाओं को फायदेमंद तरीके से इस्तेमाल करके अपने रोल और बाहरी कामों में तालमेल बिठाए।

हमारे स्वभाव के ये दो पहलू—आंतरिक या आध्यात्मिक पहलू और बाहरी पहलू—अगर सही ढंग से समझा जाए तो एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं। बल्कि, वे एक-दूसरे को सहारा देते हैं और हमारी शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक क्षमताओं और संभावनाओं को विकसित करने और बढ़ाने में हमारी मदद करते हैं।

लोग एक बड़े खालीपन में जीते हैं, जिसमें न तो दिमागी या मन से कोई स्टिम्युलेशन होता है। वे मकसद की कमी और ऐसी किसी भी चीज़ की कमी के कारण बोर महसूस करते हैं जो उनकी ज़िंदगी को वैल्यू और मतलब दे सके। आम इंसान शायद ऐसे काम कर सकता है और व्यवहार कर सकता है जैसे कि वह साइकोलॉजिकली और ?मेंटली ठीक हो, लेकिन क्या वह खुश है

ज़िंदगी का पहला मकसद यह जानना है कि हम कौन
हैं और हमारा असली रूप क्या है। अगर हम ज़िंदगी की गहरी बातों पर उतना ध्यान दें जितना वे लायक हैं, तो हमें ज़रूर खुशी महसूस होगी, क्योंकि इंसान की खुशी अपने रूहानी रूप से जुड़ने से जुड़ी है, जिसके बिना किसी का कोई वजूद या अस्तित्व नहीं है।

फेलियर या बीमारी का डर लगातार इसके बारे में
स ोचने से बढ़ता है, ज ब तक कि फेलियर का विचार कॉन्शस माइंड से सबकॉन्शस में रिसकर आखिरकार

हायर कॉन्शसनेस तक नहीं पहुँच जाता। फिर, सबकॉन्शस और हायर कॉन्शसनेस में जमा हुआ डर बढ़ने लगता है और तब तक बढ़ता है जब तक कि यह कॉन्शस माइंड को डर की जंगली घास से भर नहीं देता, जो उतनी आसानी से खत्म नहीं होतीं जितनी आसानी से शुरुआती सोच के उगने पर खत्म होती हैं। ये नुकसानदायक जंगली घास आखिरकार ज़हरीले और जानलेवा फल देती हैं। अच्छी बात यह है कि हिम्मत पर मज़बूती से ध्यान देकर और भगवान पर पूरा विश्वास रखकर इसकी ज़ड़ों को अंदर से खत्म किया जा सकता है और यह एहसास दिलाया जा सकता है कि जो लोग अपनी मदद करना चाहते हैं, वे उनकी मदद कर सकते हैं और उन्हें नुकसान से बचा सकते हैं।

एक बार की बात है , एक छोटा सा बुलबुला समुद्र की सतह पर तैर रहा था , तूफ़ानों और बिजली से सावधान , जब उसने एक आवाज़ सुनी जो उससे फुसफुसा रही थी : "जीवन के छोटे बुलबुले , तुम्हें क्या हुआ "?है

क्या तुम नहीं जानते कि तुम जीवन के सागर का हिस्सा हो ? छोटे बुलबुले ने चारों ओर देखा और इस बात को महसूस किया

इंसानी चेतना एक छोटे बुलबुले की तरह तैरती है , कॉस्मिक चेतना के समुद्र की सतह पर , इसे एक टेम्परेरी बुलबुला समझकर , बीमारी , गरीबी और मौत के डर से कांपते हुए। ऐ बुलबुले , क्या तुम समुद्र से डरते हो ? अपने आस-पास देखो , ध्यान से देखो। अपने आस-पास से अपना नज़रिया बदलकर भगवान के अनंत दायरे में जाओ। और गहराई में जाओ , अपनी समझ बढ़ाओ , ताकि तुम जान सको और पक्का हो सको कि तुम उसके विशाल समुद्र के साथ एक हो , और भगवान तुम्हारे

साथ है। वह तुम्हारी रक्षा करता है, वह तुम्हें सहारा देता है, अभी और हमेशा।

जाल और फंदों से बचना

जब भी आपके दिल में कोई बहुत ज़्यादा इच्छा
हो जो आपको उसे पूरा करने के लिए उकसाए, तो समझदारी से काम लें और खुद से पूछें, "क्या यह एक अच्छी इच्छा है जिसे पूरा किया जा सकता है, या एक बुरी इच्छा है जिसका सम्मान नहीं किया जाना चाहिए?" बुरी चीज़ें हमें झूठी उम्मीदें और झूठी खुशी देकर हमारी बुरी आदतों को बढ़ावा देती हैं। ऐसे मामलों में, सच्चाई को सामने लाने के लिए समझदारी की शक्ति का इस्तेमाल करना चाहिए। बुरी आदतें आखिर में दुख की ओर ले जाती हैं। जब उनका असली रूप सामने आता है, तो वे किसी व्यक्ति को दुख और दुख के जाल में फंसाने में कमज़ोर हो जाती हैं।

प्रतिबिंब और कहानियाँ

जीवन और मृत्यु में, दुख और विपत्ति में, हे प्रभु, आप पर मेरा विश्वास मजबूत और अटूट, दृढ़ और अडिग रहता है

मेरी चाहत और प्रार्थना की हर सांस मेरी
आत्मा में दरवाज़े और खिड़कियाँ खोलती है जिनसे मैं भगवान के आनंद तक पहुँचता हूँ।

जैसे सूरज सबसे ज़्यादा भीड़ वाली जगहों पर
च मकता है, व ैसे ही मैं अपने जीवन के सभी हिस्सों और रोज़ाना के कामों में भगवान के प्यार की किरणें देखूंगा।

हे प्रभु , मुझे आशीर्वाद दो , ताकि मैं अपनी आत्मा को सुबह के साथ जगा सकूँ और उसे तुम्हारी धन्य दहलीज़ तक ला सकूँ।

कस्तूरी मृग की कहानी

कस्तूरी एक कीमती चीज़ है जिसमें तेज़ खुशबू होती है , यह हिमालय के ऊंचे इलाकों में रहने वाले कस्तूरी मृग की नाभि में पाई जाती है।

जब हिरण एक खास उम्र का हो जाता है , तो उसकी नाभि से चुपके से मनमोहक कस्तूरी रिसने लगती है , और हिरण उस मनमोहक खुशबू से उत्तेजित हो जाता है और नाचने लगता है और उस अच्छी खुशबू के सोर्स को खोजने लगता है।

यह एक जगह से दूसरी जगह घूमता है , चट्टानों के बीच और पेड़ों के नीचे सूंघता है , हर जगह उस रोमांचक खुशबू के सोर्स को ढूंढता है।

आखिर में , जब उसके पास शब्द नहीं होते और वह जो चाहत और जुनून से ढूंढ रहा होता है , उसे वह नहीं मिल पाता , तो वह और ज़्यादा गुस्सा और बेचैन हो जाता है।

कस्तूरी के सोर्स तक पहुंचने की आखिरी कोशिश में , यह ऊंची चट्टानों से गहरी घाटी में कूद जाता है ताकि अपनी किस्मत का सामना कर सके और मौत का सामना कर सके , जिसके बाद शिकारी इसे पकड़ पाते हैं और इससे कस्तूरी की थैली या ग्लैंड निकाल पाते हैं।

इस संबंध में एक प्रबुद्ध कवि ने कुछ इस :प्रकार कहा

!हे कस्तूरी मृग , मूर्ख

[illegible]

[illegible]

[illegible]

बटन की कहानी

एक बार एक आदमी मेरे पास आया और उसने कहा कि :उसे दिल की पुरानी बीमारी है , और उसने कहा

मैंने बहुत कोशिश की , लेकिन मैं दिल के दर्द " "से छुटकारा नहीं पा सका

शांति से सोचने के बाद , मैंने उससे कैंची लाने को कहा। उसने कांपते हुए मेरी तरफ देखा और :कहा

"?क्या आप मेरा दिल चीरना चाहते हैं , सर"

मैंने हंसते हुए जवाब दिया , "मैं डॉक्टर नहीं हूं। क्या आपने कभी किसी को सर्जरी के लिए कैंची "?का इस्तेमाल करते सुना है

आखिर में , वह बिना मन के कैंची ले आया , तो मैंने उसके कोट का एक बटन काट दिया और उससे कहा कि उसकी जगह दूसरा बटन न लगाए , और उस जगह पर हाथ न लगाए जहाँ बटन नहीं था। मैंने उससे यह भी कहा कि वह दो हफ़्ते बाद मेरे पास आए , और मुझे उम्मीद थी कि वह उस दौरान ठीक हो जाएगा।

वह आदमी हँसा और बोला , "मैं वही करूँगा जो आपने कहा क्योंकि मुझे आप पर भरोसा है , लेकिन मुझे लगता है कि यह सबसे अजीब दवा है जो मुझे कभी "!दी गई है

दो हफ़्ते बाद वह दौड़ता हुआ मेरे पास आया और :हैरान होकर बोला

स्पेशलिस्ट ने मुझे भरोसा दिलाया कि मैं दिल " की बीमारी से ठीक हो गया हूँ। तो , भगवान के लिए ,

मुश्किल या बुरे हालात के बावजूद पक्के इरादे के साथ डटे रहते हैं।

दुनिया हमें चाहे कुछ भी दे, वह हमारे दिल की चाहत को पूरा नहीं कर सकती, जो दुनिया के खज़ानों और दौलत से ज़्यादा मज़बूत, ज़्यादा ज़रूरी और ज़्यादा कीमती चीज़ चाहता है।

जब कोई इंसान मरता है—आप लंबे समय तक जिएं— दुनिया की कोई भी ताकत उनके लिए कुछ नहीं कर सकती। इस दुनिया से जाने के बाद हमारी मदद कौन कर सकता है? भगवान। इसलिए, हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि यह दुनिया हमारे स्वर्ग के घर की यात्रा में बस एक अस्थायी पड़ाव है, जहाँ हम सबसे दयालु भगवान की मौजूदगी में हमेशा रहेंगे।

बहुत ज़्यादा पैसा सेहत, शांति और असर की गारंटी नहीं देता, लेकिन शांति और असर पाने से आध्यात्मिक और भौतिक, दोनों लेवल पर संतुलित सफलता मिलेगी।

ज़्यादातर लोग सिर्फ़ दुनियावी कामयाबी
पाने के लिए अपनी मेंटल काबिलियत बढ़ाते हैं। लेकिन जब कोई इंसान खुद का मालिक बन जाता है और अपनी साइकोलॉजिकल ताकतों को मैनेज करता है और भगवान की योजना के हिसाब से काम करता है, तो उसकी ज़िंदगी खुशनुमा हो जाएगी, और वह इस धरती पर रहते हुए रूह का अमृत चखेगा। वह अब आदतों और ख्वाहिशों का कैदी नहीं रहेगा, बल्कि उसकी सोच भगवान की मौजूदगी के दिल में बदल जाएगी, और वह वहाँ रहकर नए सुखों का मज़ा लेगा जिनका कोई ज़िक्र नहीं है।

शरीर सबसे बड़ी फार्मेसी है

मेडिकल रिसर्चर्स ने पता लगाया है कि जब हम
बहुत ज़्यादा खुशी महसूस करते हैं, तो शरीर एंटीडिप्रेसेंट और दूसरी स्ट्रेस कम करने वाली चीज़ें बनाता है जो डॉक्टरों द्वारा बताई गई चीज़ों जितनी ही असरदार और असरदार होती हैं। शरीर धरती पर सबसे बड़ी फार्मेसी है, जो सही समय पर सही चीज़ बनाने में काबिल है, जब हम उस स्पिरिचुअल बैलेंस के साथ तालमेल में होते हैं जो भगवान ने हमारे अंदर रखा है।

हर स्ट्रेस नुकसानदायक नहीं होता; स्ट्रेस हमारे शरीर में बहने वाली ज़रूरी एनर्जी को जगाता है और एक्टिविटी और मूवमेंट को बढ़ाता है। स्टडीज़ से पता चला है कि ठीक-ठाक मात्रा में स्ट्रेस फायदेमंद होता है।

लेकिन समस्या तब होती है जब तनाव एक स्वस्थ
स्तर से अधिक हो जाता है

हममें से हर किसी की स्ट्रेस की एक पर्सनल लिमिट होती है, और जब वह लिमिट पार हो जाती है, तो हम जितना होना चाहिए उससे ज़्यादा स्ट्रेस में आ जाते हैं, और हमें इसका पता तब तक नहीं चलता जब तक शरीर, इमोशन और मन में प्रॉब्लम न दिखने लगें।

भगवान के साथ ज़िंदगी में खुशी और आनंद है,
जबकि भगवान के बिना चिंता, उथल-पुथल, मुश्किल और यहाँ तक कि मुसीबत भी है। तो हम मुसीबतों और दुखों से भरी ज़िंदगी में शांति और सुकून कैसे पा सकते हैं, और इस धरती पर कुछ खुशी कैसे ला सकते ?हैं

[illegible] [illegible] [illegible] [

है ; अगर हम इसका इस्तेमाल नहीं करते हैं, तो हम ज़िंदगी का एक ज़रूरी हिस्सा खो देते हैं।

इंसान इमोशंस और फीलिंग्स वाली आत्मा है, और उनके पास एक शरीर है जिसे वे कपड़े या बाहरी कोट की तरह पहनते हैं। लेकिन जब तक हम सिर्फ़ शरीर और इमोशंस के लेवल पर जीते रहेंगे, हम स्ट्रेस और टेंशन के नेगेटिव असर में आ जाएंगे।

जब हम अपने असल स्वभाव, यानी आत्मा के साथ तालमेल बिठाते हैं, तो आत्मा की खुशी दिल में बहती है और प्यार में बदल जाती है। इस प्यार को महसूस करना, आत्मा की शांति और सुकून से जुड़ना, और इसके तालमेल वाले असर में काम करना और बातचीत करना, तनाव और उलझनों से भरी दुनिया में नैचुरली जीने का सबसे सही तरीका है। इस खुशी के साथ तालमेल बिठाना ही ज़िंदगी की मुश्किलों का हल है।

नोट : इस बात के बारे में : "शरीर एक एंटीडिप्रेसेंट और दूसरी चीज़ें बनाता है जो स्ट्रेस और टेंशन कम करती हैं, जो डॉक्टरों द्वारा बताई गई चीज़ों से कम असरदार और असरदार नहीं होतीं," यह सलाह मेडिकल सलाह और प्रिस्क्रिप्शन को छोड़ने की नहीं है, इसलिए इसे साफ़ करने की ज़रूरत है।

चुंबकीय समीकरण

एक मज़बूत इंसान और बुरी आदतें वाला इंसान + एक दयालु लेकिन कमज़ोर इरादों वाला इंसान = बुरा मैग्नेटिक असर दयालुता पर हावी हो जाता है

बुरी आदतों वाला कमज़ोर इरादों वाला इंसान + अच्छी आदतों वाला मज़बूत इरादों वाला इंसान =

अच्छा मैग्नेटिज़्म बुरे इंसान पर हावी हो जाता है

कमज़ोर आध्यात्मिक चुंबकत्व + बुरा बायोमैग्नेटिज़्म = मज़बूत बुरा चुंबकत्व

मज़बूत नैतिक ताकत + कमज़ोर नैतिक ताकत = ज़्यादा नैतिक ताकत

एक व्यक्ति जो गुस्सैल और हिंसक है + एक व्यक्ति जो सज्जन और दयालु है = गुस्से का आकर्षण सज्जनता पर हावी हो जाता है

मज़बूत, संतुलित और शांत स्वभाव + कभी-कभी नाराज़गी की ओर झुकाव वाला स्वभाव = शांति का आकर्षण बना रहता है

पुरानी जड़ जमाई हुई विफलता + कम जड़ जमाई हुई विफलता = मजबूत विफलता चुंबकत्व

अच्छी पॉज़िटिव सफलता + कम पॉज़िटिव सफलता = बेहतर सफलता

स्ट्रॉन्ग फेलियर वाइब्रेशन + स्ट्रॉन्ग सक्सेस वाइब्रेशन = या तो स्ट्रॉन्ग फेलियर मैग्नेटिज्म या स्ट्रॉन्ग सक्सेस मैग्नेटिज्म, यह माहौल और हालात पर निर्भर करता है।

एक मज़बूत, ठीक दिमाग + पूरी तरह से अनजान = या तो होशियारी और हुनर या अनजान और बेवकूफ़ी

शानदार आध्यात्मिक शक्ति + शानदार व्यावहारिक शक्ति = आध्यात्मिक चुंबकत्व - सचमुच शानदार व्यावहारिक शक्ति

अगर लोग अपने आस-पास ईथर में ग्रहों की भीड़ देख पाते, तो शायद कुछ लोग अपने गुज़रे हुए

[illegible] [illegible] [illegible] [

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

दिल से निकले कितने अच्छे शब्दों ने कितने दुख दूर किए हैं और कितनी समझदारी भरी आवाज़ों ने अंधेरे रास्तों को खुशी और शांति के दीयों से !रोशन किया है

* * *

हम हर अनुभव से गुज़रते हुए आगे बढ़ते हैं, जब तक हमें एहसास होता है कि हम उनसे कीमती सबक सीख सकते हैं। हमारे द्वारा अनुभव किए जाने वाले हर दर्द और तकलीफ़ का मतलब और मकसद होता है।

* * *

एक्सपेरिमेंट की कठोरता के बावजूद, वे आग की तरह हैं जो आयरन ओर को पिघलाकर उसे सुंदर, टिकाऊ और कई तरह से इस्तेमाल होने वाले स्टील में बदल देती है।

* * *

मेरी ज़िंदगी की सभी शानदार कामयाबियाँ भगवान के साथ तालमेल वाले मन की ताकत से मिली हैं। जब दिव्य जनरेटर चल रहा होता है, तो मेरी हर इच्छा बिना किसी अपवाद के पूरी होती है, पहले एक अदृश्य, अलौकिक डिज़ाइन के रूप में आकार लेती है और फिर ज़बरदस्त ताकत के साथ असलियत में प्रकट होती है।

* * *

जब मन भगवान से एक तड़पती आत्मा की गहराई से दिल से, जोश से फुसफुसाता है, तो आत्मा की पुकार दुनिया के दिल को छू जाएगी, और जवाब आएगा, जो अपने साथ बहुत खुशी लाएगा। यह दिमागी फुसफुसाहट इच्छाशक्ति को तब तक बढ़ाती है जब तक उसमें मनचाहा लक्ष्य पाने के लिए ज़रूरी ताकत न आ जाए।

* * *

जब किसी इंसान का मन और इच्छा भगवान के साथ तालमेल में होते हैं, तो उनमें अनलिमिटेड पावर आ

जाती है, इसलिए किसी चीज़ के बारे में सिर्फ़ सोचना ही उसे पाने के लिए काफ़ी होता है, क्योंकि भगवान का नियम उन लोगों के पक्ष में काम करता है जो भगवान की सबसे बड़ी इच्छा के साथ तालमेल में होते हैं।

* * *

एक इंसान को भगवान की दी हुई सारी दिमागी ताकत कुछ पल की चीज़ों के पीछे नहीं लगानी चाहिए, नहीं तो वह चीज़ों की भूलभुलैया में खो जाएगा और अपने लिए बेवजह की रुकावटें और बंधन बना लेगा। इसके बजाय, उसे अपनी दिमागी ताकत का इस्तेमाल ज़िंदगी की ज़रूरतें पूरी करने में करना चाहिए और सही और गलत, और क्या नुकसानदायक है और क्या फायदेमंद है, इसके बीच फर्क करने के लिए अपनी नैतिक ताकतों को बढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए।

* * *

सच्चाई राय और थ्योरी से परे है, और जो लोग यह तरीका अपनाते हैं, वे अपने ही नतीजों से बंध जाते हैं।

* * *

हे प्रभु, शांति के दरवाज़े खोलो और मेरे रूहानी ख्यालों की पवित्र जगह को बुरी फुसफुसाहटों के हमलों से बचाओ और मेरे दिल के बगीचे में मेरी चाहतों के गुलाब खिलने दो, जब मैं तुम्हारे आने की सुबह का इंतज़ार कर रहा हूँ।

* * *

थ्योरी के ज्ञान से भगवान का ज्ञान नहीं मिल सकता, और यह सलाह दी जाती है कि अपना कीमती समय उन थ्योरी पर खर्च न करें जिन्हें असलियत में लागू नहीं किया जा सकता, नहीं तो आप खुद को घने दिमागी जंगल के बीच पाएंगे और थ्योरी के दायरे से आगे नहीं बढ़ पाएंगे।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

हे प्रभु, मुझे हमेशा अपनी इच्छा शक्ति का इस्तेमाल करके अच्छे और लाभदायक काम करने में मदद करें।
मुझे आपकी इच्छा के अनुसार चलने में मदद करें ताकि मेरे सभी विचार आपके उद्देश्यों के अनुसार हों और आपकी इच्छा के अनुरूप हों।
उन्होंने मेरे अंदर छिपी हुई, पवित्र शक्ति
को जगाने में मेरी मदद की ताकि मैं सभी मुश्किलों और मुश्किलों से पार पा सकूँ।
* * *

उस साहसी और विनम्र आध्यात्मिक व्यक्तित्व
को जागो – जो शेरों की ताकत और कबूतरों की कोमलता को मिलाता है
* * *

मैं कड़वी, झूठी बुराई से परेशान नहीं
होऊंगा, न ही बहुत ज़्यादा तारीफ़ और चापलूसी से। मेरी बस यही इच्छा है कि हे प्रभु, मैं आपकी इच्छा पूरी करूं और आपकी कृपा पाऊं।
* * *

आप सोच भी नहीं सकते कि जब आप भगवान की
मौजूदगी महसूस करेंगे तो आपको कितनी ज़्यादा खुशी मिलेगी। तब आपकी आत्मा भगवान के बेइंतहा प्यार से भर जाएगी। यह एक ऐसा प्यार है जो किसी भी इंसानी प्यार से लाखों गुना बढ़कर है—एक ऐसा प्यार जो आपकी सभी इच्छाओं को पूरा करता है और आपके दिल को खुशी और संतोष से भर देता है।
* * *

अंदर ध्यान लगाकर, आप सीधे अपने अंदर और अपने आस-पास आध्यात्मिक खुशी महसूस कर सकते हैं। अगर आप इस जागरूकता को बढ़ाते हैं, तो आपकी पर्सनैलिटी अच्छे से बढ़ेगी, और आप लोगों और

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

खुशी का सबसे बड़ा दुश्मन है लग्ज़री चीज़ें खरीदने के लिए पैसे उधार लेना। लोग गलती से मानते हैं कि जब तक वे कोई खास चीज़ नहीं खरीद लेते, तब तक वे खुश नहीं रह सकते। लेकिन उस चीज़ को पाने के बाद भी, उन्हें सच्ची खुशी नहीं मिलेगी, भले ही उससे कुछ समय की खुशी मिले। दुनियावी खुशी के उस मृगतृष्णा के पीछे भागने का क्या मतलब है जो सिर्फ़ टूटने का वादा करती है? लोगों को सादगी से जीना चाहिए, बिना उन ढेरों चीज़ों की ज़रूरत के जिन पर लगातार ध्यान देने की ज़रूरत होती है।
* * *

मेरा स्वर्ग मेरे अंदर है। जब मैं भगवान का आशीर्वाद लेता हूँ, तो मैं उनका शुक्रिया अदा करता हूँ, और मेरे अंदर की खुशी बढ़ती है। उस अंदर की खुशी के बिना, दुनियावी खुशियाँ भी नरक बन जाती हैं। मुझे एहसास हुआ है कि उस अंदर की खुशी के बिना, मुझ पर डाली गई ज़िम्मेदारियों का बोझ मुझसे मेरी शांति छीन लेता और मुझे मेरी खुशी से दूर कर देता।
* * *

अगर दौलत के साथ बीमारी और परेशानियां हों,
तो इसके कई नतीजे होंगे। साफ़-सफ़ाई और हेल्थकेयर पश्चिम की ताकतों में से हैं। नुकसान पहुंचाने वाले कीड़े और जानलेवा जर्म्स को डेवलप्ड देशों में अच्छे से कंट्रोल किया जाता है, जबकि दूसरों में ये बहुत ज़्यादा होते हैं। लेकिन इन कीड़ों को खत्म करना ही कामयाबी की सबसे बड़ी बात नहीं है, क्योंकि डेवलप्ड देशों में दूसरी तरह की परेशानियां भी होती हैं, जैसे कि बिल भरना मुश्किल होना और इंस्टॉलमेंट में खरीदने के सिस्टम की वजह से पैसे की तंगी होना—

ऐसी परेशानियां जो नींद खराब करती हैं और मन की शांति को कमज़ोर करती हैं।

* * *

हम उसी चेतना का अभिन्न अंग हैं जिससे यह महान ब्रह्मांड निकला है।

* * *

क्या आपने कभी भेड़ों का झुंड देखा है? अगर उनमें से कोई एक कूदता है, तो बाकी झुंड बिना किसी हिचकिचाहट के उसकी नकल करते हैं। ज़्यादातर लोग ऐसे ही होते हैं। कोई कोई आइडिया लेकर आता है या कोई नया ट्रेंड शुरू करता है, और दूसरे लोग तुरंत उसकी नकल करने लगते हैं। यह पैटर्न पीढ़ियों से चला आ रहा है। हर देश के अपने रीति-रिवाज और परंपराएं होती हैं, और हम यह दावा नहीं कर सकते कि वे सभी सही या सही हैं। लेकिन कौन जानता है? शायद उनमें से कुछ रीति-रिवाज और परंपराएं बेमतलब और बेकार हों।

* * *

जब विचारों का तूफ़ान शांत हो जाता है, तो हम शांति के राज्य में प्रवेश करते हैं और दिव्य उपस्थिति को छूते हैं।

* * *

भगवान के बारे में सोचें, या किसी खूबसूरत नज़ारे के बारे में जो शांति देता है, या किसी खुशी और आनंद का अनुभव। पॉजिटिव, शांत दिमागी एक्टिविटी स्फूर्तिदायक और तरोताज़ा करने वाली होती है।

* * *

हम एक उलझी हुई और अशांत दुनिया में रहते हैं। आपको लग सकता है कि पैसा खुशी का मतलब है, लेकिन जब आप इसे हासिल करते हैं, तो आप पाते हैं कि आप अभी भी दुखी हैं। आप धन कमा सकते हैं और —

भगवान न करे—अपनी सेहत खो सकते हैं या आपके पास अच्छी सेहत हो सकती है और आप अपना पैसा खो सकते हैं या आपके पास धन और सेहत दोनों हो सकते हैं लेकिन दूसरों के साथ कई समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, आप दूसरों पर दया दिखाते हैं और बदले में आपको नाराज़गी और नफ़रत मिलती है। भगवान के बिना, इस जीवन में कुछ भी आपको सच में संतुष्ट नहीं कर सकता।
* * *

धरती उन लोगों के लिए टॉर्चर चैंबर बन जाती
है जो भगवान की योजना से अनजान रहते हैं। लेकिन जब आप ज़िंदगी के अनुभवों को अपना टीचर मानते हैं और उनसे इस दुनिया का असली रूप और कॉस्मिक ड्रामा में अपनी भूमिका सीखते हैं, तो वे अनुभव हमेशा रहने वाले संतोष और खुशी के रास्ते पर कीमती रोशनी बन जाते हैं।
* * *

वहाँ, बिना अंधेरे वाले अंधेरे, बिना आवाज़ वाली शांति और बिना बने शून्य के पार, वह शाश्वत सार है, जो अस्तित्व की शुरुआत है और सभी शक्तियों और प्राणियों का स्रोत है, चाहे वे दिखाई दें या न दें।
* * *

भगवान ने यह धरती हमारे लिए सिर्फ़ खाने,
सोने और मरने के लिए नहीं बनाई, बल्कि इसलिए बनाई ताकि हम उनकी मर्ज़ी जान सकें और अपने होने का मकसद समझ सकें। कुछ समझदार लोगों ने दुनिया के प्लान का मतलब समझ लिया है, लेकिन ज़्यादातर लोग अंधे हैं और उस मकसद से अनजान हैं।
* * *

पैसा कभी भी मेरी ज़िंदगी का मकसद नहीं था; मेरा मकसद इंसानियत में अपने भाई-बहनों की सेवा

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

ज़िंदगी में अपने एम्बिशन के आधार पर लोगों की सफलता के बारे में अलग-अलग सोच और थ्योरी होती हैं। यह सुनना आम बात है कि कुछ लोग सफलता की तुलना चोरी से करते हैं, और कहते हैं, "वह एक सफल चोर था!" इससे यह पता चलता है कि सफलता अपने सभी रूपों और तरहों में अच्छी होती है और उसे पाने की कोशिश की जाती है। हालांकि, हमारी सफलता से दूसरों को नुकसान नहीं होना चाहिए।

* * *

सफलता का एक और क्राइटेरिया भी है: जब हम अपने लिए अच्छे और फायदेमंद नतीजे ला पाते हैं, तो हमें अपनी सफलता में दूसरों को भी शामिल करना चाहिए और उनके साथ इसका फल बांटना चाहिए।

* * *

सफलता का मतलब है किसी व्यक्ति का अपने माहौल में संतोष और संतुष्टि। सच्ची सफलता नेकी के सिद्धांतों पर आधारित कामों का नतीजा है, और इसमें दूसरों की खुशी और भलाई शामिल है, जो किसी की अपनी खुशी का एक ज़रूरी हिस्सा है। अगर हम इस सिद्धांत को अपनी भौतिक, बौद्धिक, नैतिक और आध्यात्मिक ज़िंदगी पर लागू करते हैं, तो हमारे पास सफलता की एक पूरी और बड़ी परिभाषा होगी।

* * *

इस छोटी सी दुनिया में, हम लंबाई, चौड़ाई और डेंसिटी महसूस करते हैं, लेकिन एक और लेवल है जहाँ डाइमेंशन नहीं होते; सब कुछ साफ़ और ट्रांसपेरेंट है—सब कुछ चेतना और समझ है। स्वाद का एहसास समझ है, और सूंघने का एहसास भी। हमारी भावनाएँ, विचार और शरीर चेतना की अवस्थाएँ हैं। जैसे हम सपनों में देख, सुन, सूंघ, चख और छू सकते हैं, वैसे ही, उस ऊँचे लेवल पर, हम इन सभी एहसासों को शुद्ध चेतना के ज़रिए महसूस करते हैं।

* * *

हे प्रभु, हमें अपने पास होने का एहसास कराकर
खुश करें, हमें इच्छाओं की बेड़ियों से आज़ाद
करें, और हमें अंदर की ऐसी खुशी दें जिस पर
ज़िंदगी के अनुभवों और बदलती घटनाओं का असर न हो।

* * *

जब हमारा मन ऊँची सोच के साथ तालमेल में होता
है, तो हमारे अंदर आध्यात्मिक चेतना जागती है और
हम दिव्य ज्ञान और प्रेम के अद्भुत चमत्कारों का
अनुभव करते हैं।

* * *

अगर हम भगवान से पूरी तरह प्यार करते हैं और
अपने पूरे दिल और सोच से उनकी ओर मुड़ते हैं, तो
हम उनके करीब महसूस करेंगे और पाएंगे कि वे
ज़िंदगी में सुरक्षा का सबसे बड़ा ठिकाना हैं।

* * *

खाली और सूनी जगह में, एक कॉस्मिक कनेक्शन और
हमेशा रहने वाला जीवन है जो हमें यूनिवर्स की सभी
जीवित और बेजान चीज़ों से जोड़ता है। महान जीवन
की एक लहर हर चीज़ में बहती है जो मौजूद है।

* * *

हमेशा रहना ही हमारा असली घर और हमेशा रहने
की जगह है, और इन शरीरों में हमारा होना कुछ समय
के लिए है, जैसे रेगिस्तान में चलते हुए कारवां
के लिए थोड़ी देर का आराम।

* * *

जब हम खुद को आत्मा की क्रिएटिव शक्तियों के
साथ जोड़ते हैं, तो हम उस यूनिवर्सल और अनंत मन से
जुड़ जाते हैं जो हमें रास्ता दिखा सकता है और
हमारी समस्याओं को हल कर सकता है। क्रिएटिव शक्ति
हमारे होने के सबसे बड़े सोर्स से बिना रुके हम

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

आदतों में बदल न जाएं। ऐसा तब होता है जब सही दिशा में जाने वाली लाइफ़ फ़ोर्स ब्रेन सेल्स के अजीब नेचर को बदलने का काम करती है, ताकि वे सेल्स उन सभी चीज़ों से भर जाएं जो अच्छी, अच्छी और सुंदर हैं।

* * *

समझ अंदर की आँख है, आत्मा की नज़र है, और दिल का टेलिस्कोप है। यह मन की शांति और ज़मीर की पवित्रता के बीच बैलेंस है।

* * *

हर दिन हम अलग-अलग नज़ारे देखते हैं, और हर दिन सीखने के लिए एक नया सबक लेकर आता है। यह उम्मीद की जाती है कि एक इंसान अपने होने के असली मकसद पर ध्यान देकर सबक सीखेगा: अपने होने के सोर्स और अपनी ज़िंदगी की बुनियाद को पहचानना।

* * *

आइए हम बीते हुए दुखों को भूलने की कोशिश करें और उन पर ध्यान न देने का संकल्प लें। पक्के इरादे और मज़बूत इच्छाशक्ति के साथ, आइए हम अपनी ज़िंदगी को नया करें, अपनी सफलताओं को बढ़ाएं, और अपने अंदर अच्छी आदतें और अच्छे गुण बढ़ाएं।

* * *

जो कोई भी दूसरों की कमज़ोरी दिखाता है और उन्हें शर्मिंदा और नाराज़ करता है, वह समझदारी और सही फ़ैसले से बहुत दूर है।

* * *

हर समय और जगह के लिए कहावतें

जो लोग भगवान के साथ एक हो जाते हैं, वे बहुत सुंदर सुंदरता देखते हैं और बहुत ज़्यादा मिठास का स्वाद लेते हैं, जिसे किसी और तरीके से महसूस नहीं किया जा सकता।

अपनी चेतना को अच्छे, पॉजिटिव विचारों से भरना शुरू करूँगा।

मैं अपनी चेतना के प्लेन में ऊपर-नीचे, उत्तर-दाएँ, अंदर-बाहर और हर जगह उड़ता और उड़ता हूँ, ताकि यह पा सकूँ कि अंतरिक्ष के हर कोने में मैं ईश्वर की मौजूदगी में था और अब भी हूँ।

हर पल को अनंत परम के साथ अपने रिश्ते की जागरूकता में जिएं। आपकी चेतना का कोई अंत नहीं है, और सभी चीजें आपके अस्तित्व के आकाश में तारों की तरह टिमटिमाती और चमकती हैं।

वैराग्य, या अनासक्ति, वह समझदारी भरा रास्ता है जिस पर साधक चलता है, बड़ी चीज़ों के लिए अपनी मर्ज़ी से छोटी-मोटी चीज़ों से ऊपर उठता है। वह नई अंदरूनी खुशी की तलाश में खुद को कुछ समय के कामुक सुखों से नहीं बांधता। वैराग्य अपने आप में कोई लक्ष्य नहीं है, बल्कि यह आत्मा के गुणों और आध्यात्मिक शक्तियों के उभरने का रास्ता बनाता है।

आध्यात्मिक विजेता जीवन के पथ पर साहसिक कदमों के साथ आगे बढ़ता है

एक इंसान को अपनी अभी की ज़िंदगी का पूरा फ़ायदा उठाना चाहिए, और अपने दिल की खिड़कियाँ खोलनी चाहिए और अपनी आत्मा की सोई हुई ताकतों को जगाना और फिर से ज़िंदा करना चाहिए।

बदलाव और रूपांतरण के मुखौटों के पीछे ईश्वरीय उपस्थिति छिपी होती है और जो कोई भी अपने मन के आईने को स्थिर कर सकता है और उसे हिलने से रोक सकता है, उसे उस साफ़ आईने में ब्रह्मांडीय प्रियतम का चेहरा दिखाई देगा।

प्यार मौत और समय की मार से ज़्यादा मज़बूत है

शांति की इस स्थिति से आगे देखना होगा - एक ऐसी पवित्रता जो इंद्रियों से जुड़े विचारों या अपने आप होने वाली प्रतिक्रियाओं से अछूती हो। तब आप जो स्थिति अनुभव करते हैं, वह हमेशा रहने वाले, हमेशा नए होने वाले आनंद की होती है।
अगर आप चांदनी में पानी का कटोरा रखें और फिर उसे हिलाएं, तो चांद की एक बिगड़ी हुई इमेज बनेगी। जब पानी कटोरे में बैठ जाता है, तो उसका रिफ्लेक्शन साफ हो जाता है। जिन पलों में कटोरे का पानी शांत होता है और चांद के चेहरे को एकदम साफ दिखाता है, उनकी तुलना सोच-विचार वाली शांति और गहरी शांति की स्थिति से की जा सकती है। सोच-विचार की शांति में, मन से सभी एहसास और विचारों की लहरें बहना बंद हो जाती हैं। और शांति की इस गहरी स्थिति में, सोचने वाला इंसान, उस शांति में, आत्मा की झील में दिव्य मौजूदगी के पूरे चांद को रिफ्लेक्शन में देखता है।
आम इंसान चार तरह की स्थितियों से वाकिफ है:
कोई इच्छा पूरी होने पर खुशी, उसे पूरा न करने पर दुख, न खुश होने पर बोरियत, न उदास होने पर बोरियत, और खुशी, दर्द और बोरियत की इन भावनाओं या साइकोलॉजिकल स्थितियों पर काबू पाने पर शांति। शांति एक अत्यंत वांछनीय अवस्था है, जो दुख
और सुख दोनों की अनुपस्थिति और ऊब की अनुपस्थिति से उत्पन्न होती है। ये अवस्थाएं आत्मा की सतह पर लगातार बदलती और लहराती रहती हैं। दर्द और सुख की अशांत लहरों पर सवार होने के बाद, जिसमें थकान की गहराइयों में बार-बार डुबकी लगाना भी शामिल है, शांति के शांत समुद्र पर तैरने में आनंद है। लेकिन शांति से भी बड़ा है आध्यात्मिक परमानंद - आत्मा का आनंद - परम सुख। यह एक ऐसा शाश्वत आनंद है जो कभी फीका नहीं पड़ता बल्कि आत्मा के साथ

अनंत काल तक बना रहता है। यह सर्वोच्च आनंद केवल दिव्य उपस्थिति के बारे में जागरूकता के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

सच्ची मुस्कान आध्यात्मिक खुशी की मुस्कान है जो भगवान के बारे में सोचने और उनकी मौजूदगी को महसूस करने से मिलती है।

मेरी मुस्कुराहट मेरे अंदर के गहरे आनंद से निकलती है – एक ऐसा आनंद जो सभी के लिए सुलभ है। यह एक खिले हुए गुलाब के दिल से निकलने वाली खुशबू की तरह है। यह महान आनंद दूसरों को आनंद के पवित्र जल में डुबकी लगाने के लिए आमंत्रित करता है।

धन्य क्षमा के प्रकाश में , कई वर्षों से जमा हुआ घृणा का अंधेरा मिट जाता है

भगवान अपने भक्तों की कोई भी ज़रूरत जल्दी पूरी करते हैं क्योंकि उन्होंने खुद को उन मतलबी इरादों से आज़ाद कर लिया है जो कोशिशों को नाकाम कर देते हैं और उम्मीदों को तोड़ देते हैं।

जिसकी रक्षा भगवान करते हैं , उसे कोई नष्ट नहीं कर सकता

हम इस दुनिया में अकेले नहीं हैं , क्योंकि भगवान हमारे साथ हैं , और हमारे बीच हमेशा रहने वाले , करीबी और दोस्ताना रिश्ते हैं जिनसे हमें सहारा और खुशी मिलती है।

हे ज्ञान के आसमान में मार्गदर्शन के चमकते सितारे , आपकी तेज़ चमक मुझे आपके पवित्र क्षितिज को देखने के लिए बुला रही है , और मेरा चाहत का पक्षी बड़ी तेज़ी से दौड़ रहा है , घने , उदास माहौल को भेदते हुए , आपके लिए तरस और आपकी सबसे पवित्र चमक में आनंद लेने के लिए प्रेरित है।

किसी की पर्सनैलिटी तब डेवलप और खिलना शुरू होती है जब वह - अंदरूनी , सहज ज्ञान से - यह महसूस

समय ठंडा, पीला और बिना हिले-डुले हो जाएगा, जबकि अब यह ज़िंदगी से भरा हुआ लगता है और इसमें सैकड़ों एहसास, लाखों ख्याल, और अरबों कल्पनाएँ और एहसास हैं।
यह शरीर वह स्टेज है जिस पर ज़िंदगी के
चैप्टर खुलते हैं, जहाँ मुस्कान की कलियाँ खिलती हैं, और फिर मौत का आना तय है। यहाँ, मांस, हड्डी और खून के बीच, और स्किन के खूबसूरत मास्क के पीछे, बीमारी के भेड़िये और चाहत के जानवर छिपे रहते हैं। और यहाँ भी, शरीर के नीचे, रोशनी के राज का एक सीक्रेट रास्ता है। यह शरीर मुरझा जाएगा और गायब हो जाएगा जब इसका मालिक—आत्मा—इसे हमेशा के लिए छोड़ देगा। और क्यों नहीं? क्योंकि जब शरीर के घर का ज्ञानी मालिक, चीज़ों की कीचड़ भरी, टूटती हुई झोपड़ी में, नसों की डोरियों से बंधा हुआ, जिन्हें लगातार देखभाल की ज़रूरत होती है, रहने से थक जाता है, तो उसे भगवान की धरती के किसी कोने में एक और घर में—पूरे वजूद की एक और दुनिया में सुकून मिलता है, जहाँ खुशी की खुशबू हर जगह और लगातार फैली रहती है।
अमर आत्मा हमेशा मुस्कुराते हुए जीवन और
मृत्यु की भूमिका निभाती है, फिर अपने हमेशा रहने वाले घर चली जाती है।
क्या फिल्म देखने वालों को शो खत्म होने के
बाद हमेशा सिनेमा में ही रहना होता है? बिल्कुल नहीं। लोगों को घर लौटना ही पड़ता है। इसी तरह, आत्माएं यहां ज़िंदगी के सिनेमाई तमाशे का मज़ा लेने आती हैं, फिर चली जाती हैं और फिर वापस लौट आती हैं। उन्हें फिल्में और नाटक देखना बहुत पसंद है, और जब वे उन परफॉर्मेंस से थक जाते हैं जिनका उन्होंने सपना देखा था, और वे उन सबक को सीख लेते हैं जो भगवान उन्हें सिखाना चाहते हैं, तो वे

हमेशा के लिए हमेशा की खुशी की जगह पर लौट जाते हैं।

जब वैल्यूज़ इंसाफ़ पर आधारित नहीं होतीं , तो ऐसी कमियाँ बन जाती हैं जिनसे दुख और तकलीफ़ रिसती है। अगर वैल्यूज़ मतलबीपन , जानलेवा लड़ाई और ज़बरदस्त मुकाबले पर आधारित हैं , तो नतीजे खराब होंगे क्योंकि इरादे गंदे होंगे , और ऐसे में पैसे को बरकत नहीं मिलेगी।

एक इंसान को अपने मन से स्वार्थ को दूर करना चाहिए और दूसरों की कीमत पर खुद को अमीर बनाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। सच्चा संतोष आध्यात्मिक होता है , भौतिक नहीं , और जीवन में असली फ़ायदा बुद्धि , ज्ञान और ईश्वर के प्रेम के खज़ाने को पाना है।

हमें सादगी से रहना चाहिए और हमेशा दूसरों की मदद करने और उनके हालात को जितना हो सके बेहतर बनाने की कोशिश करनी चाहिए। लेकिन यह नेक मकसद दूसरों की परवाह किए बिना स्वार्थ और लालच के साथ मेल नहीं खाता।

जो लोग दुनियादारी में रहते हैं , वे अनबैलेंस्ड होते हैं और इसलिए उन्हें सफल नहीं माना जाता। एक सादा , बैलेंस्ड जीवन एक अद्भुत कला है और सफलता की निशानी है। जिनका एकमात्र मकसद पैसा कमाना है , उन्हें भगवान का आशीर्वाद नहीं मिलेगा।

यह सच है कि भगवान ने हममें भूख की भावना इसलिए डाली है ताकि हम काम कर सकें और अपने शरीर का पेट भर सकें , लेकिन शरीर का पेट भरना ही ज़िंदगी का अकेला मकसद नहीं है। यह मकसद किसी भी दुनियावी या दुनियावी चीज़ से कहीं ज़्यादा बड़ा है , चाहे वह कितनी भी शानदार , शानदार और चमकदार क्यों न लगे।

[illegible] [illegible] [illegible] [

बच्चों को अच्छे उपहार देना जानते हैं, तो प्रभु — सारी अच्छाई और खुशी का स्रोत—उन लोगों को कितना अधिक आध्यात्मिक ज्ञान और ज्ञान देगा जो !उससे प्रेम करते हैं
भगवान उन लोगों को सबसे ज़्यादा समझदारी और
स बसे बड़ा ज्ञान देते हैं जो उन्हें खोजते हैं, और वह खुद को उस सच्चे खोजने वाले को देते हैं जो कोई दूसरा रास्ता नहीं अपनाता। जो पूरे दिल और आ त्मा से भगवान को खोजता है, व ह सबसे समझदार और भगवान को सबसे प्यारा इंसान लगता है। और जब पूजा करने वाले की चाहत बढ़ जाती है, तो उसे भगवान से एक बहुत कम मिलने वाला और प्यारा जवाब मिलता है और वह प्यार के उस अनोखे आनंद का अनुभव करता है जो उन लोगों को होता है जो अपने प्यारे से प्यार करते हैं।
जो समझदार इंसान इस कॉस्मिक सपने में स्पिरिचुअल अवेयरनेस और बढ़ती दिव्य चाहत के साथ अपना रोल निभाता है, वह भगवान के करीब और उन्हें प्यारा होता है। उसके पास सच्चा प्यार होता है और वह बिना किसी मतलब के और बिना किसी शर्त के भगवान से प्यार करता है, जैसे कि, "हे भगवान, मैं आपकी पूजा इस शर्त पर करूंगा कि आप मुझे हेल्थ, पैसा और "एक आरामदायक ज़िंदगी दें।
स मझदार और भगवान के बीच एक गहरा, आ पसी प्यार होता है जो बेहिसाब और कभी न खत्म होने वाला होता ह ै। अगर कोई भगवान से कुछ खास मांगता है, त ो भगवान को अच्छी तरह पता होता है कि वह इंसान उनसे ज़्यादा उनके तोहफ़ों में दिलचस्पी रखता है। किसी इंसान का अपनी ज़रूरतें पूरी होने के
लिए प्रार्थना करना गलत नहीं है, लेकिन जब वे भगवान को जानने और उनके शानदार चेहरे की रोशनी देखने के लिए प्रार्थना करते हैं, तो उन्हें इससे

कोई पर्सनल फ़ायदा नहीं चाहिए, न ही उनके विचार सिर्फ़ तोहफ़ों तक ही सीमित होने चाहिए, बल्कि खुद देने वाले के बारे में होने चाहिए। जब चाहने वाला ईमानदारी से ऐसा कर पाता है, तो उसे उदारता के स्रोत और इनाम के सागर से अपने आप बाकी सभी तोहफ़े मिल जाएँगे।

एक शिष्य ने गुरु परमहंस से कुछ खास हालात में कैसे पेश आना चाहिए और दूसरों से कैसे निपटना :चाहिए, इस बारे में सलाह मांगी, और उन्होंने कहा सच का पालन करें और उससे भटकें नहीं, और ऐसा कुछ भी कहने से बचें जिससे आपको या दूसरों को नुकसान हो, भले ही वह सच हो, जब तक आप सच्चाई की भावना से भटकें नहीं। साथ ही, आपको इसके उलटे नहीं जाना चाहिए और दर्दनाक सच कहने से बचने के लिए झूठ का सहारा नहीं लेना चाहिए।

खुद के साथ और दूसरों के साथ ईमानदार रहें, फालतू बातों पर ध्यान न दें। सच बोलें और ऐसी बातें न कहें जिनसे किसी को दुख पहुंचे या नुकसान हो। ईमानदारी और ट्रांसपेरेंसी के नाम पर अपने सारे राज़ न बताएं, क्योंकि अगर आप अपनी कमजोरियां बता देंगे, तो वे जब चाहें आपको दुख पहुंचाने या आपका मज़ाक उड़ाने की कोशिश करेंगे। उन्हें ऐसा हथियार क्यों दें जिसका इस्तेमाल वे आपके खिलाफ कर सकें?

इस तरह बोलें और काम करें जिससे आपको और दूसरों को खुशी और शांति मिले

अच्छाई लाने वाले सच और नतीजों पर विचार किए बिना तथ्यों को दोहराने के बीच का अंतर जानने के लिए आध्यात्मिक समझ विकसित करना ज़रूरी है, क्योंकि चीज़ों का फैसला उनके अंत से होता है। जो कुछ भी आप जानते हैं उसे सब कुछ बताना सही नहीं है, और न ही उन मामलों के बारे में टालमटोल करना

पवित्र किताबें इंसान को भगवान का ध्यान
करने, अपने मन को उनमें डुबोने, सभी चीज़ें उन्हें सौंपने और सच्चे मन से उनकी पूजा करने की सलाह देती हैं, जिसमें कोई दिखावा और दिखावा न हो।
ईश्वर को जानना ही जीवन का अंतिम लक्ष्य होना चाहिए। ईश्वर ने इंसान को जो शक्ति दी है, उसके बिना दुनियावी काम पूरे नहीं हो सकते। ईश्वर को भूलकर आम काम करना एक गलती और पाप है।
पाप का मतलब है अज्ञानता: ऐसा काम करना जो
इंसान की सबसे बड़ी भलाई के खिलाफ हो
लोग दुखी और पछताते क्यों हैं? क्योंकि उन्होंने सही काम नहीं किया क्योंकि भगवान उनके दिल में पहले नहीं थे
किसी इंसान की ज़िंदगी में भगवान से ज़्यादा ज़रूरी कुछ नहीं होना चाहिए। अगर कोई इंसान सच में भगवान की परवाह करता है और उनके प्रति अपना रूहानी फ़र्ज़ पूरा करता है, तो उसके हालात हर तरह से बेहतर होंगे, और वह आस-पास के सभी हालात के बावजूद सुरक्षित महसूस करेगा।
जैसे ही कोई इंसान भगवान के अलावा दौलत, पैसा, शोहरत या किसी और चीज़ की पूजा करने लगता है, दुख उसकी किस्मत बन जाता है। जो लोग अपना सारा ध्यान इन चीज़ों पर लगाते हैं, वे असल में उनकी पूजा कर रहे होते हैं, और इसलिए वे भगवान के करीब नहीं आते, बल्कि उनसे दूर चले जाते हैं। लेकिन जो लोग भगवान के बारे में सोचते हैं, उनका ध्यान करते हैं, और अपने दिल में उनसे बात करते हैं, वे उनके करीब आते हैं और उनके साथ चुपचाप बात करने में अंदर की खुशी महसूस करते हैं।
सिर्फ़ भगवान ही इंसान के सपनों और हमेशा
रहने वाली खुशी की उम्मीदों को पूरा कर सकते हैं।

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□, □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□

□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□, □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ 7,900 □□□ □□, □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□, □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□, □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□, □□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□, □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□

□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□, □□□ □□ □□□□□ □□, □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ , □□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ "□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□" □□□□□ □□□

□□□□□□□□□□□□

□□ □□□□□

□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

एक खाली दिमाग [पॉजिटिव, कंस्ट्रक्टिव विचारों से रहित] परेशानी, चिंता, निराशा और नाउम्मीदी की फैक्ट्री है

***

अगर सबके लिए प्यार आपके दिल में बस जाए, तो यह आपको हमेशा रहने वाली और नई खुशी देगा जो कोई और चीज़ आपको नहीं दे सकती।

***

दुनियावी ज़िंदगी के बगीचे में खिलने वाले ज़िंदगी के फूल बहुत खूबसूरत और देखने में अच्छे लगते हैं। लेकिन इससे भी ज़्यादा शानदार और शानदार है सुंदरता और ज्ञान का वह सोता जो कहीं मौजूद है, जहाँ से हम आए हैं और जहाँ हम लौटकर एक बार फिर मिलेंगे।

***

जब शिष्य सुबह उठता है, तो वह खुद से कहता है: “मैं शरीर नहीं हूँ, मैं एक अदृश्य आत्मा हूँ... मैं आनंद हूँ... मैं प्रकाश हूँ... मैं ज्ञान हूँ... मैं प्रेम हूँ और हालाँकि मैं इस शरीर में रहता हूँ, मेरी आत्मा अमर है और उसमें कोई खराबी नहीं”है।

***

जैसे ओस की बूंदें फूलों को खिलने और बढ़ने में मदद करती हैं, वैसे ही दयालुता दोस्ती को पोषित करती है और उसकी वृद्धि को बढ़ावा देती है।

* * *

समुद्र की सतह पर लहरें आती हैं और उसकी गहराई में गायब हो जाती हैं; दोनों ही मामलों में, वे समुद्र के अंदर होती हैं और उसके साथ एक होती हैं। इसी तरह, जो इंसान "ज़िंदगी" के दौरान कॉस्मिक समुद्र की सतह पर तैरते हैं या जो "मौत"

***

***

***

***

***

* * *

आपकी शांति आपका कीमती खज़ाना है, इसलिए किसी को भी उस खज़ाने को आपसे छीनने न दें।

* * *

अपनी खूबियों और सेल्फ-वर्थ के किले में अकेले, सुरक्षित और सिक्योर रहना सीखें

* * *

सब कुछ मौजूद है क्योंकि भगवान मौजूद हैं और क्योंकि वह मौजूद हैं, आप भी मौजूद हैं उनके होने की वजह से, आप जीवन के आराम और खुशियों का आनंद लेते हैं इसलिए, भगवान के प्रति आपका आभार गहरा होना चाहिए

***

अच्छी किताबें शांत, विनम्र और सम्मानजनक दोस्त हो सकती हैं। मुश्किल समय में इन किताबों को मत छोड़ो, क्योंकि ये आपको कभी नहीं छोड़ेंगी, असल दोस्तों के उलट जो आपको छोड़ सकते हैं।

***

जिस किसी के पास अच्छी हेल्थ, आरामदायक ज़िंदगी और ज़बरदस्त मेंटल क्षमता है, फिर भी उसमें खुशी की कमी है, वह अभी तक ज़िंदगी में सफल नहीं हुआ है। जब आप सच में कह सकते हैं, "मैं खुश हूँ, और कोई मेरी खुशी नहीं छीन सकता," तो आपने अपने अंदर भगवान की छवि पा ली है।

***

शांति और सुकून पर ज़ोर दें, और अगर आप शांति और मेलजोल से रहना चाहते हैं तो सिर्फ़ प्यार भरे विचार और अच्छे इरादे भेजें। नेकी और पवित्रता पर आधारित जीवन जिएं, और जिन लोगों का जीवन आपसे जुड़ा है, उन्हें सिर्फ़ आपके साथ रहने से फ़ायदा होगा।

***

अगर आपके कोई दोस्त नहीं हैं, या अगर आपके
दोस्त आपका समय बर्बाद कर रहे हैं, या अगर आपकी उनसे बनती नहीं है, तो ऐसी किताबें [और चीज़ें] जिनमें ज्ञान हो, उन्हें अपना दोस्त बना लें, क्योंकि उनके पन्नों के दरवाज़े से आप कमाल के और रोमांचक आइडिया की दुनिया में जा सकते हैं।
***

भगवान को पाने का मतलब है दिल की हर इच्छा
पूरी करना, और आध्यात्मिक होने का मतलब है सेहत, खुशी और सफलता के दरवाज़े खोलना
***

हमारे अंदर दिव्य शक्ति की एक चिंगारी है जो सारे जीवन को बनाती और बनाए रखती है और यह जलने का इंतज़ार कर रही है।
***

पढ़ना एक बहुत फायदेमंद दिमागी एक्टिविटी
है; इससे दिमाग की एक्सरसाइज होती है और वह फ्लेक्सिबल रहता है। रोज़ाना एक या दो घंटे पढ़ने से कुछ ही सालों में किसी को भी अलग-अलग तरह की नॉलेज मिल जाएगी, बशर्ते वे अच्छी किताबें चुनें। सस्ते नॉवेल या फालतू किताबें जिनका कोई मकसद या मतलब न हो, पढ़कर समय बर्बाद न करें या अपनी दिमागी काबिलियत को नुकसान न पहुँचाएँ।
***

जिन लोगों का झुकाव सामाजिक है, उन्हें कीमती किताबों में एक नई एनर्जी मिलेगी, जिससे वे नेक, टैलेंटेड पुरुषों और महिलाओं की लिखी किताबों में दी गई सीखों के ज़रिए इंसानियत की मदद कर सकें।
* * *

पढ़ना एक बहुत फायदेमंद दिमागी एक्टिविटी
है; इससे दिमाग की एक्सरसाइज होती है और वह

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

अगर कोई इंसान खुद को थ्योरेटिकल नॉलेज [बिना असल टेस्टिंग के] से प्रोग्राम करता है, तो वह एक पोर्टेबल रिकॉर्डिंग डिवाइस जैसा बन जाएगा जो कहावतें दोहराता है और ऊँची-ऊँची बातें दोहराता है, और दूसरे उसे पढ़ा-लिखा विद्वान मानेंगे, लेकिन ऐसा ज्ञान सच की सीधी समझ से पक्का नहीं होता, और न ही यह आध्यात्मिक कामयाबी से मेल खाता है।

* * *

दुनिया में परेशानियाँ तो रहेंगी ही, तो गाइडेंस और डायरेक्शन के लिए कोई कहाँ जा सकता है? आदतों, पहले से बनी सोच, भेदभाव और कट्टरता से प्रभावित होकर सोचने का कोई फ़ायदा नहीं होता, और माहौल, परिवार, देश या दुनिया का असर सही गाइडेंस देने में नाकाम रहता है। इसलिए, इंसान को भगवान की ओर मुड़ना चाहिए और आत्मा की गहराई से निकलने वाली शांत, सुकून देने वाली आवाज़ को सुनना चाहिए, जो सच्चाई के साथ मेल खाती हो।

* * *

अपने दिलों को ईश्वरीय आशीर्वाद के लिए खोलें ताकि वह आपके ज़रिए बहे और आपके जीवन को आध्यात्मिक आशीर्वाद और अच्छाई से भर दे।

* * *

आप जो भी काम करें और जो भी अचीवमेंट हासिल करें, हमेशा याद रखें कि भगवान ही वह सोर्स है जो आपको काम करने और कुछ हासिल करने के लिए ज़रूरी सारी ताकत देता है।

* * *

हे प्रभु, मुझे आपको गरीबी और खुशहाली में, * बीमारी और सेहत में, अज्ञानता और समझदारी में याद करने दो, और मुझे आपकी पवित्र रोशनी देखने दो जो इस पल में सेहत और इलाज देती है।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

है , तो यह इस बात का सबूत है कि वह सच्चा काम नहीं है।

* * *

जैसे सूरज की ज़रूरी किरणें फैलती हैं , वैसे ही मैं गरीबों और बेसहारा लोगों [जिन्हें समाज ने छोड़ दिया है] के दिलों में उम्मीद की किरणें फैलाऊंगा , और जो लोग खुद को नाकाम समझते हैं , उनके दिलों में नया पक्का इरादा भरूंगा।

* * *

:गुरु परमहंस ने अपने एक शिष्य से कहा अपने प्यार के दायरे से किसी को बाहर मत करो ," सबको अपने दिल में रखो और वे तुम्हें अपने दिल "में रखेंगे

* * *

हे प्रभु , मुझे हमेशा अपनी इच्छा शक्ति का इस्तेमाल करके अच्छे और लाभदायक काम करने में मदद करें।

मुझे आपकी इच्छा के अनुसार चलने में मदद करें ताकि मेरे सभी विचार आपके उद्देश्यों के अनुसार हों और आपकी इच्छा के अनुरूप हों। उन्होंने मेरे अंदर छिपी हुई , पवित्र शक्ति को जगाने में मेरी मदद की ताकि मैं सभी मुश्किलों और मुश्किलों से पार पा सकूँ।

* * *

उस साहसी और विनम्र आध्यात्मिक व्यक्तित्व को जागो – जो शेरों की ताकत और कबूतरों की कोमलता को मिलाता है

* * *

मैं कड़वी , झूठी बुराई , या बहुत ज़्यादा तारीफ़ और चापलूसी की परवाह नहीं करूँगा। मेरी बस यही इच्छा है कि हे प्रभु , मैं आपकी इच्छा पूरी करूँ और आपकी कृपा पाऊँ।

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

का सबूत है। ज़मीर की अदालत में बरी होने का मतलब है खुशी पाना और भगवान का आशीर्वाद पाना।

* * *

हिम्मत वाले और अच्छे काम करने की कोशिश करें जो ज़्यादातर लोग नहीं करते , और उन लोगों को प्यार और शांति दें जिन्हें दूसरे नज़रअंदाज़ करते हैं।

* * *

:गुरु परमहंस ने अपने एक शिष्य से कहा अगर आप मन को साधने में समय नहीं लगाते , तो " कोई भी भौतिक सुख -सुविधा आपको संतुष्ट नहीं कर पाएगी। यह साधना कोई तकलीफ़ नहीं है , बल्कि यह चेतना की ट्रेनिंग है ताकि ऐसे विचारों और कामों "को बढ़ावा मिले जिनसे खुशी मिलती है।

***

आपकी खुशी ही आपकी सफलता है , इसलिए किसी को भी इसे आपसे चुराने न दें। जो लोग आपको परेशान करने की कोशिश करते हैं , उनसे खुद को बचाएं। जब मैं छोटा था , तो जब भी कुछ लोग मेरे बारे में झूठी अफवाहें फैलाते थे , तो मेरा सब्र जवाब दे जाता था। बाद में , मुझे एहसास हुआ कि मेरे मन की शांति लोगों की मंज़ूरी या तारीफ़ से ज़्यादा ज़रूरी है।

* * *

काश आप उस दिव्य प्रेम की कहानी जानते जो कुछ भक्त भगवान के साथ अनुभव करते हैं ! जीवन में कोई दूसरा अनुभव उस खुशी की तुलना नहीं कर सकता। मैं एक संत को जानता था जो लगातार भगवान के प्रेम में डूबा रहता था , और उसके चेहरे से पवित्र प्रेम झलकता था। भगवान की नज़र हमेशा उन पर रहती है जो उनसे प्यार करते हैं , और वह उन्हें एक पल के लिए भी नहीं छोड़ते।

* * *

बहुत कम लोग हैं जो अपनी मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों को विकसित करने में रुचि रखते हैं

* * *

खुद को टालमटोल की गहराई में न डूबने दें। बोरिंग आम असलियत की नींद से उठें और एक बेहतर ज़िंदगी की ओर बढ़ें जहाँ कामयाबी, खुशी और शांति हो।

* * *

आपके अंदर बहुत ज़्यादा पोटेंशियल है जो इन्वेस्ट होने का इंतज़ार कर रहा है, और सिर्फ़ आप ही इसे एक्टिवेट कर सकते हैं और इससे फ़ायदा उठा सकते हैं।

* * *

बुरी आदतों और गलत इच्छाओं से आज़ादी, दुनियावी कामयाबी से कहीं ज़्यादा खुशी देती है। दिमागी कामयाबी में एक ऐसी मन की शांति होती है जिसे बाहरी हालात छीन नहीं सकते। आप अपना सारा समय पैसा जमा करने में लगा सकते हैं, लेकिन वह पैसा आपको वह हमेशा की शांति और सुरक्षा नहीं देगा जो आप चाहते हैं। इसके उलट, यह आपको और ज़्यादा दुख देगा क्योंकि सच्ची खुशी और शांति मन में होती है, दुनियावी चीज़ों में नहीं। जब आप अपने असली रूप में मज़बूती से स्थापित हो जाते हैं, तो आप हर काम पूरा करते हैं और सभी अच्छी चीज़ों का दिव्य आनंद के साथ आनंद लेते हैं।

* * *

अपने मन में कमज़ोरी को न आने दें, और नेगेटिव सोच और निराशावादी सोच वाले लोगों के साथ मिलते समय सावधान रहें, कहीं ऐसा न हो कि उनके कमज़ोर

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

बड़े से बड़े संत भी तब तक पूरी मुक्ति नहीं
पा सकते जब तक वे अपनी सफलता—अपने आध्यात्मिक अनुभव और ऊँचा ज्ञान—दूसरों के साथ शेयर न करें, उन्हें आध्यात्मिक समझ पाने में मदद करके। इसीलिए जो लोग ऐसे पड़ावों पर पहुँचे हैं और ऐसी अवस्थाएँ हासिल की हैं, वे उन लोगों को समझ देने के लिए उत्सुक रहते हैं जिन्हें इसकी ज़रूरत है। अगर आप सच्ची सफलता चाहते हैं, तो आप न सिर्फ़ अपनी खुशी पक्की करेंगे, बल्कि दूसरों की खुशी भी पक्की करेंगे।
* * *

कोई भी समझदार इंसान पैसा कमा सकता है। लेकिन अगर उनके दिल में प्यार है, तो वे उस पैसे का इस्तेमाल कभी भी अपने मतलब के लिए नहीं करेंगे; बल्कि, वे उसे दूसरों के साथ बांटेंगे। मतलबी और कंजूस लोगों के हाथों में पैसा एक श्राप और मुसीबत है, और अच्छे दिल और दिलदार लोगों के हाथों में यह एक आशीर्वाद और तोहफ़ा है।
* * *

कोई व्यक्ति लंबे समय तक चुप रहना चुन सकता
है, अपने परिवार से बात करने से मना कर सकता है। हो सकता है कि इस व्यक्ति को कुछ हद तक मन की शांति मिल जाए, लेकिन उसका व्यवहार मतलबी होता है और उसके परिवार की खुशी के लिए नुकसानदायक होता है। उन्हें तब तक सच में सफल नहीं माना जा सकता जब तक उनके अपनों को भी उनकी कामयाबियों से फायदा न हो। इसी तरह, भौतिक सफलता पाना सिर्फ़ खुशहाली का आनंद लेने के हमारे अधिकार के बारे में नहीं है; इसमें दूसरों के प्रति हमारी नैतिक ज़िम्मेदारी भी शामिल है कि हम उनकी आर्थिक और रहने की स्थिति को बेहतर बनाने में उनकी मदद करें।

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

[illegible]

* * *

* * *

* * *

आपको जिस भी चीज़ से डर लगता है, उसे अपने विचारों से निकाल दें और भगवान पर छोड़ दें। भगवान पर अपना विश्वास मज़बूत करें और भरोसा रखें कि वह आपकी मदद कर सकते हैं, और जान लें कि ज़्यादातर दुख चिंता और बेचैनी से ही आते हैं। जब आप जिस चीज़ से डरते हैं, वह अभी हुई ही
नहीं है, तो आपको अभी क्यों परेशान होना चाहिए? क्योंकि हमारी ज़्यादातर परेशानियाँ डर की वजह से होती हैं, अगर हम अपनी ज़िंदगी से डर को निकाल दें, तो हम आज़ाद महसूस करेंगे और तुरंत ठीक हो जाएँगे।

हर रात, सोने से ठीक पहले, खुद से कहें कि
भगवान आपके साथ हैं, आपकी रक्षा कर रहे हैं और आपकी देखभाल कर रहे हैं। कल्पना करें कि उनकी सुरक्षा करने वाली रोशनी आपको चारों तरफ से घेरे हुए है, और आप उनकी अद्भुत सुरक्षा महसूस करेंगे। इस ब्रह्मांडीय नाटक में, सभी जातियों के मनुष्य समय के मंच पर जीवन का नाटक करते हैं। हमें अपनी कुछ समय की भूमिकाओं में ज़्यादा उलझे बिना या उन पर ज़्यादा ध्यान दिए बिना ज़िंदगी का मतलब समझना चाहिए। ज़िंदगी के बारे में हमारी समझ अक्सर गलत और गुमराह करने वाली होती है क्योंकि हम इसे स्वार्थ और सीमित नज़रिए से देखते हैं; अगर हम आत्मा की नज़र से देखें, तो हम चीज़ों को बिल्कुल अलग नज़रिए से देखेंगे। जब हम ज्ञान की आँख खोलते हैं, तो हम ईश्वर की
हर जगह फैली हुई रोशनी देखते हैं, और उस रोशनी में हम अपने आध्यात्मिक स्वभाव को महसूस करते हैं, जो उस यूनिवर्सल चेतना के स्वभाव का प्रतिबिंब है जो ब्रह्मांड के सभी कणों और हिस्सों में फैली हुई है।

आध्यात्मिक सच्चाई हमें घेरे हुए हैं, हमारी बंद आँखों के दरवाज़े पर दस्तक दे रही हैं, हमसे अंधेरे के बजाय रोशनी देखने, अज्ञानता के बजाय समझदारी से काम लेने, अपने दिलों को नफ़रत के बजाय प्यार से भरने, और शांति बनाने और हमारी दुनिया में खुशहाली और सुरक्षा लाने में सहयोग करने के लिए कह रही हैं। जब हम ऐसा करेंगे, तो अज्ञानता खत्म हो जाएगी, दुनियावी मतभेद खत्म हो जाएँगे, हम अलग-अलग तरह में एकता देखेंगे, और हम भगवान की मर्ज़ी के साथ ज़्यादा तालमेल बिठा पाएँगे।
भगवान के साथ हमारा रिश्ता ठंडा या बिना
प्यार का नहीं है, जैसा कि एक मालिक और कर्मचारी के बीच होता है। हम उनके बच्चे हैं, और वह हमेशा हमारी परवाह करते हैं; वह हमेशा हमारी सुनते हैं। हम उनके होने का एक ज़रूरी हिस्सा हैं, और उनके साथ हमारा रिश्ता ज़िंदा और मज़बूत है। उन्होंने हमें प्यार, समझ, समझ, अच्छी इच्छा और आध्यात्मिक ताकत का कभी न खत्म होने वाला खजाना दिया है, लेकिन हममें से ज़्यादातर लोगों ने इस खजाने को बेकार में बर्बाद कर दिया है।
भगवान चाहते हैं कि हम एक अच्छे और प्यार
करने वाले परिवार के सदस्यों की तरह सुरक्षा, शांति और दोस्ताना सहयोग से रहें, लेकिन लालच और स्वार्थी सोच लोगों के मन में पनप गई है और परिवार में फूट डाल दी है।
भगवान चाहते हैं कि हम मालिक बनें, लेकिन
हमने गुलाम बनना चुना है। इंसानियत अपने स्वर्ग के घर से बहुत दूर भटक गई है और भगवान के करीब और भगवान के करीब महसूस करने के अंदर के स्वर्ग को खो दिया है, और वह अपनी कोशिश के बिना उस स्वर्ग को वापस नहीं पा सकेगी। भगवान ने हमें अपनी छवि

में बनाया है, लेकिन यह सच्चाई हमारे दिमाग से निकल गई है।

हमने इस भ्रम के आगे हार मान ली है कि हमारी किस्मत मुश्किलें हैं और हमारी किस्मत बर्बादी है, और हमें ज्ञान के खंजर से भ्रम का पर्दा फाड़ना होगा ताकि परदे के पीछे की चमकदार सच्चाई देख सकें।

भगवान ने मुझे मेरी ज़िंदगी के इन लंबे सालों में खुशियों से नवाज़ा है। लोग मेरे चेहरे पर खुशी की मुस्कान देखें या नहीं, भगवान की खुशी हमेशा मेरे साथ है और मुझे कभी नहीं छोड़ती। खुशी की बड़ी नदी मेरी चेतना की रेत के नीचे लगातार बहती है और धन्य झरनों के रूप में फूटती है जो मेरे जीवन के बगीचों को पानी देती है।

न तो ज़िंदगी की अचानक आने वाली उथल-पुथल मेरी शांति को भंग कर सकती है, और न ही मौत का साया उस रूहानी खुशी को छीन सकता है जो मुझे महसूस होती है।

उस हालत को हमेशा के लिए और कभी न बदलने वाला बनाना मुश्किल था, लेकिन आत्मा के जो फल मैं अब एन्जॉय करता हूँ और दूसरों के साथ शेयर करता हूँ, वे मेरी सारी मेहनत के लायक थे।

मैं भगवान की आत्मा के बताए रास्ते पर सोचता और काम करता हूँ। ज़िंदगी में पैसा कभी मेरा मकसद नहीं रहा, बल्कि इंसानियत में अपने भाई-बहनों की सेवा करना रहा है। इसलिए, भगवान ने मेरे लिए अच्छाई के कई दरवाज़े खोले हैं ताकि मैं खुद को बनाए रख सकूँ और अपना मिशन पूरा कर सकूँ। और जब भी मुझे मदद की ज़रूरत होती है, भगवान तुरंत देते हैं।

मेरी एकमात्र इच्छा आपकी सेवा करना है, और इसीलिए मैं यहां हूं।

भगवान की शक्ति आपकी ज़िंदगी में भी काम कर
रही है। आप खुद इस सच्चाई का अनुभव करेंगे जब आपका विश्वास मज़बूत होगा और आपको एहसास होगा कि असली दौलत दुनियावी कामयाबी से नहीं बल्कि भगवान से आती है।
भगवान के साथ बिताया हर पल आपके लिए सबसे ज़्यादा फायदेमंद होगा, और जो कुछ भी आप प्यार से और भगवान को खुश करने के लिए करेंगे, वह हमेशा के रिकॉर्ड में आपके लिए लिखा जाएगा।
अपने गहरे विचारों के एकांत में वापस जाएं और शांति के झरने से बहने वाली शांति का आनंद लें। अगर हम अच्छे काम करते हैं, तो हमें खुशी और आशीर्वाद मिलता है, और अगर हम बुरे काम करते हैं, तो हमें अलग-अलग तरह के संकट और परेशानियाँ मिलती हैं।
हर अच्छा काम एक कुल्हाड़ी की तरह है जिससे
हम चेतना की मिट्टी खोदकर दिव्य आनंद का स्रोत खोजते हैं।
आत्मनिरीक्षण और खोज के सागर में गोता लगाना सीखें, चाहे वह अच्छी किताबों, विश्वास, समस्याओं, दर्शन या अंदरूनी खुशी के संबंध में हो, यह पहचानते हुए कि साधारण [सोचने वाला] अकेलापन ही सच्ची खुशी की कीमत है।
भले ही ज़िंदगी अनप्रेडिक्टेबल, मनमौजी और रहस्यमयी लगती है, शक और हर तरह की प्रॉब्लम और उथल-पुथल से भरी हुई है, फिर भी हम भगवान की लगातार सुरक्षा में रहते हैं। हमें बातों को बढ़ा-चढ़ाकर नहीं बताना चाहिए या घटनाओं के सामने अपना आपा नहीं खोना चाहिए, क्योंकि अगर हम घबराहट को खुद पर हावी होने देते हैं, तो हम बुराई को ताकत देते हैं और उसकी जड़ें गहरी करते हैं, जो डर और चिंता की मिट्टी में बढ़ती और पनपती हैं।

पर मुस्कुराएगी , और आपके हालात कई तरह से बेहतर होंगे।

शांत इंसान शायद ही कभी गलती करता है , और वहीं सफल होता है जहाँ हज़ारों दूसरे फेल हो जाते हैं

जो लोग भगवान के बारे में नहीं सोचते या उनकी परवाह नहीं करते , वे उदास और दुखी हो जाते हैं। वे चिड़चिड़े हो जाते हैं और चलती -फिरती मशीन बन जाते हैं।

ज्ञान और शांति का सूरज शांति के आसमान में उगेगा और अपनी ठीक करने वाली किरणों से आपको नहलाएगा , जब तक आप आध्यात्मिक कोशिश करते हैं और अपने दिल में भगवान को पहली जगह देते हैं।

एक अकेला चाँद सभी तारों को मिलाकर भी ज़्यादा चमकता है। सूरज , जो छोटा दिखता है , अपने से लाखों गुना बड़े एरिया से अंधेरा दूर कर देता है। इसी तरह , एक अच्छा इंसान , सिर्फ़ दुनिया में रहकर , ऐसे वाइब्रेशन छोड़ता है जो बुरे लोगों से निकलने वाले बहुत सारे वाइब्रेशन को बेअसर कर देते हैं।

सोच -विचार का दिन मानसिक और शारीरिक आराम और मन की शांति पाने का भी दिन होना चाहिए। कोई भी काम जिससे ज्ञान और शांति मिले , उस दिन एक अच्छी एक्टिविटी होती है।

माता -पिता का आदर करने के लिए , पवित्र किताबों में उनके साथ अच्छा व्यवहार करने की सलाह दी गई है : “अपने माता -पिता का आदर करें ” और “माता -”पिता के प्रति दयालु रहें

इंसानी माता -पिता को भगवान के प्रतिनिधि के तौर पर सम्मान दिया जाना चाहिए , जिन्होंने उन्हें इंसान बनाने का तोहफ़ा दिया है। माँ भगवान के सच्चे प्यार का रूप है , क्योंकि एक प्यार करने वाली माँ वहाँ माफ़ कर देती है जहाँ कोई और नहीं

और इसका गलत इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, बल्कि इसे एक पवित्र काम और ज्ञान में बदलना चाहिए। अगर आप अपने अंदर सेक्सुअल पावर को कंट्रोल और बांट सकते हैं, तो आप लिखने, ड्राइंग करने या अनगिनत दूसरे तरीकों से छिपी हुई प्रतिभाओं को दिखाने के लिए बेहतरीन मेंटल एबिलिटी डेवलप कर पाएंगे।

और जब आप आखिरकार क्रिएटिव एक्टिविटी को कंट्रोल करने और स्पिरिचुअली बदलने में कामयाब हो जाते हैं, तो आपको बहुत शांति, बहुत प्यार और बढ़ती हुई स्पिरिचुअल खुशी महसूस होगी।

संत और आध्यात्मिक गुरु जिन्होंने अपनी सेक्सुअल एक्टिविटी को आध्यात्मिक रूप से बदल लिया है, वे दुनिया में और सच्चाई की रहस्यमयी खोज में अद्भुत और हैरान करने वाले काम करने में सक्षम हैं।

इस तरह, सेक्सुअल ड्राइव का सबसे बड़ा इस्तेमाल उसकी पावर को बढ़ाना है, यानी उसकी एनर्जी को एक बड़े मकसद की ओर लगाना ताकि ज्ञान, ऊँचे आदर्श और आध्यात्मिक सिद्धांत सामने आ सकें। किसी को सेक्सुअल विचारों से खुशी नहीं लेनी चाहिए या जो मना है उसकी इच्छा नहीं करनी चाहिए। जब इस तरह का सेल्फ-कंट्रोल हासिल हो जाता है, तो सेक्सुअल इंटरकोर्स और उसके बड़े मकसद के बारे में एक सही नज़रिया होगा।

सेक्सुअल मामलों का गुलाम बनने का मतलब है सेहत, सेल्फ-कंट्रोल और दिमागी शांति खोना, और आसान शब्दों में कहें तो, खुशी के वे सभी एलिमेंट्स खोना जिनकी एक इंसान को ज़रूरत होती है।

पवित्र किताबें भी हमें चोरी न करने की सलाह देती हैं। अगर हज़ार लोगों का एक ग्रुप एक-दूसरे

चुनने की अपनी आज़ादी पूरी तरह खो देते हैं और उस नुकसानदायक माहौल के बुरे असर के अधीन हो जाते हैं। दूसरी ओर , जिनकी इच्छाशक्ति मज़बूत होती है , वे भगवान के साथ तालमेल बिठाते हैं।

एकाग्र मन ऊर्जा

जब आप सूरज की रोशनी को मैग्नीफाइंग ग्लास से एक छोटे से पॉइंट पर फोकस करते हैं , तो उससे गर्मी पैदा होती है , और वह गर्मी लकड़ी , कपड़े , कागज़ वगैरह को जला सकती है। इसी तरह , जब आप अपने दिमाग को ठीक से फोकस करते हैं , तो उसकी कंसंट्रेटेड एनर्जी हर नाकामी के पीछे के शक की जड़ों को जला सकती है और समझदारी की रोशनी को तेज़ी से चमकने दे सकती है।

जब मन भगवान के साथ जुड़ जाता है , जो सारी अच्छाई का सोर्स और सारी पवित्र शक्ति का सोर्स है , तो उसे भगवान की मौजूदगी का एहसास होता है और उसमें सफलता के सभी एलिमेंट आ जाते हैं। ये एलिमेंट भगवान की अपार शक्ति से बहुत करीब से जुड़े होते हैं , जो किसी भी फील्ड में सफलता के नए मौके बनाने में काबिल होते हैं।

परेशानियाँ और मुश्किलें तब आती हैं जब इंसान को अपने पिछले कामों के बारे में पता नहीं होता , जो किसी खास समय और जगह पर किए गए हों। उनकी अभी की तकलीफ़ उनके कहे हुए विचारों और कामों से आती है , जो उनकी चेतना की मिट्टी में जड़ जमा लेते हैं , एक पौधे के रूप में उगते हैं और फल देते हैं जो उन विचारों और कामों की खासियतों को दिखाते हैं।

मुश्किलें और परेशानियाँ किसी इंसान को तोड़ने या उसकी हिम्मत तोड़ने के लिए नहीं आतीं ,

बल्कि उन्हें भगवान की महानता को समझने और उनके नियमों का आदर करने के लिए आती हैं, जिससे वे सच्ची खुशी पा सकें। भगवान ये मुश्किल मुश्किलें इसलिए नहीं भेजते क्योंकि ये मुख्य रूप से इंसानों की बनाई हुई हैं। इंसानियत के लिए बस इतना ज़रूरी है कि वह अपनी चेतना को लापरवाही की नींद से जगाए और अज्ञानता के अंधेरे से निकलकर ज्ञान की रोशनी में आए।
ज़्यादातर समय, हमारी इंद्रियाँ हमें कुछ
देर के सुख का वादा करती हैं, लेकिन आखिर में हमें लंबे समय तक दर्द और तकलीफ़ देती हैं। हालाँकि, सच्चा गुण और खुशी बहुत कम वादा करती हैं, लेकिन आखिर में हमें शुद्ध और हमेशा रहने वाली खुशी देती हैं। इसीलिए मैं अंदरूनी, हमेशा रहने वाली खुशी को ही सच्ची खुशी मानता हूँ, और कुछ समय के लिए मिलने वाले कामुक सुखों को सिर्फ़ मज़े मानता हूँ।

जब आप अंतरिक्ष में लाखों मील दूर से सूरज को देखते हैं, तो वह विशाल तारा हमारी पृथ्वी से बहुत छोटा दिखाई देता है।
लेकिन, पृथ्वी का डायमीटर लगभग 7,900 मील है, जबकि सूरज का डायमीटर पृथ्वी के डायमीटर से सौ गुना ज़्यादा है। अगर आप हमारे ग्रह पृथ्वी को सीधे सूरज के सामने रख सकें, तो यह सूरज की तुलना में एक छोटे से बिंदु जैसा दिखेगा।
मान लीजिए कि बहुत बड़ा सोलर फील्ड तब तक फैल रहा है और चौड़ा हो रहा है जब तक कि उसका बहुत बड़ा मास पूरे नीले आसमान को निगल न ले। हम जो आसमान देखते हैं, वह उस स्पेस का बस एक छोटा सा

चिंगारी हमेशा उम्मीद और जीवन की कभी न खत्म होने वाली यात्रा को जारी रखने की इच्छा से चमकती रहती है। हमें इन दो आशीर्वादों के लिए भगवान का शुक्रिया अदा करना चाहिए : अतीत को भूलने की काबिलियत और भविष्य के लिए उम्मीद।

हमें यह नतीजा नहीं निकालना चाहिए कि किस्मत हमारी आज़ादी के रास्ते में रुकावट डालती है। हालांकि , हमें उन बुरे असर का विरोध करने की पूरी कोशिश करनी चाहिए जिन्हें ज़्यादातर लोग किस्मत और नियति से जोड़ते हैं , और अपनी पसंद की आज़ादी का इस्तेमाल अपने अंदर के विश्वास के हिसाब से करना चाहिए , बशर्ते ये विश्वास पक्के विश्वास पर आधारित हों और भगवान के नियमों पर आधारित हों , जिनके बिना कोई भी इंसान सच्ची खुशी नहीं चख सकता।

जब हम कोई काम शुरू करते हैं , तो हमें मुश्किल हालात से डरना नहीं चाहिए , बल्कि पूरी तरह से उम्मीद रखनी चाहिए , और पूरा भरोसा रखना चाहिए कि हमारी मर्ज़ी और पसंद की आज़ादी के रास्ते में कोई रुकावट नहीं आ सकती।

इंसान अक्सर नदी की सतह पर तैरते पत्ते की तरह होते हैं , और उन्हें खुद को ऑटोमैटिक आदतों के बहाव से बाहर निकालना होता है जो उन्हें भ्रम और तबाही के झरनों की ओर ले जाता है। ज़्यादातर लोग बेपरवाह लगते हैं और खुद को बहाव में बहने देते हैं।

अगर हम अपना गोल पाने में फेल हो जाते हैं, तो
यह मानना ठीक है कि हमारी ही बनाई रुकावटें थीं जिनकी वजह से हम उस तक नहीं पहुँच पाए। हमें अपना मनचाहा नतीजा पाने के लिए डटे रहना चाहिए और अपनी कोशिशें दोगुनी करनी चाहिए। हमें खुद को यह भी यकीन दिलाना चाहिए कि रुकावटें और चुनौतियाँ कितनी भी बड़ी और मुश्किल क्यों न हों, हममें उनसे पार पाने की ताकत है। अगर हम अपनी सारी कोशिशों के बाद भी फेल हो जाते हैं, तो भी निराश या फ्रस्ट्रेशन की कोई ज़रूरत नहीं है, जब तक हम यह समझते हैं कि इंसान की इच्छा हमारी अपनी बनाई किस्मत से ज़्यादा मज़बूत होती है। इसलिए, हमें कोशिश करना नहीं छोड़ना चाहिए, चाहे हम कितनी भी बार फेल हों, क्योंकि हमेशा दरवाज़े खुले होते हैं। हमें बस कोशिश करते रहना है और तब तक कोशिश करते रहना है जब तक हमें कामयाबी न मिल जाए। जब तक हम भगवान पर भरोसा करते हैं और ज़रूरी कोशिश करते हैं, तब तक वे हमारी मदद करेंगे। [जो रास्ते पर चलता है वह मंज़िल तक पहुँचेगा, और जो भगवान पर भरोसा करता है वह निराश नहीं होगा]

जब कोई व्यक्ति किसी चीज की तीव्र और लगातार इच्छा करता है, तो वह इच्छा उसकी चेतना को कभी नहीं छोड़ती, चाहे वह कहीं भी जाए और उसका ध्यान किसी भी चीज़ में क्यों न हो। अपनी निरंतर और अथक गतिविधि के माध्यम से, उस इच्छा में बहुत अधिक दृढ़ संकल्प और ऊर्जा होती है। यह आंतरिक फुसफुसाहट यांत्रिक प्रार्थना से अधिक शक्तिशाली और प्रभावी है, जो केवल होठों को हिलाती है। जो लोग भगवान से प्रेम करते हैं, वे इसी तरह कार्य करते हैं। वे लगातार उनके लिए अपने प्रेम की फुसफुसाहट करते हैं, उनकी हार्दिक

[illegible]

-

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]

कोई भी इंसान हमेशा खुशी की लहरों पर नहीं बह सकता, दुख के तूफानी पानी में डूबा नहीं रह सकता, या बोरियत की गहराइयों में डूबा नहीं रह सकता। इस दुनिया में, जहाँ हर कोई एक-दूसरे से टकराता है, वहाँ आम इंसान उतार-चढ़ाव से गुज़रता है—खुशी की लहरों पर ऊपर उठता है, बेरुखी की खाई में डूबता है, और दुख की तेज़ लहरों से उछलता है—शायद ही उसे चेतना की कोई और हालत महसूस होती हो।

हालात को इस तरह अपने विचारों पर हावी होने
देना मतलब है अपनी मर्ज़ी को एक अस्थिर और हमेशा बदलती किस्मत के हवाले कर देना। एक इंसान को सफल और खुशहाल ज़िंदगी जीने के लिए दिमागी संतुलन की ज़रूरत होती है, और यह सिर्फ़ ध्यान लगाकर सोचने और अपनी भावनाओं पर कंट्रोल रखने से ही मिल सकता है।

समय के साथ गहरे दुख भी भर जाते हैं, इसलिए
अपनी ज़िंदगी में हर दिन दुख के बारे में सोचने का कोई मतलब नहीं है। किसी अपने के जाने का दुख लगातार मनाने से न तो उन्हें कोई फायदा होता है और न ही हमें, और इससे कुछ भी नहीं बदलता। इसी तरह, हीन भावना पालना या पिछली गलतियों या नाकामियों के लिए खुद को सज़ा देना उल्टा असर करता है; यह सिर्फ़ ज़िंदगी को दुखी बनाता है और दिमागी ताकत को दबाता है।

[illegible]

है—पारिवारिक, भाईचारे वाले, शादीशुदा और रूहानी। शादीशुदा रिश्तों में दोस्ती एक ज़रूरी चीज़ है, और दिमागी और इमोशनल नज़दीकी, रूहानी आकर्षण की भावना और सच्चा प्यार प्राथमिकता होनी चाहिए। जो लोग सच्चे प्यार और जिस्मानी आकर्षण में फ़र्क नहीं कर पाते, वे बार-बार निराश होते हैं।

जब शादी ऊँचे आदर्शों और आपसी सम्मान पर
आधारित होती है, तो यह दो प्यार करने वाले और साथ मिलकर काम करने वाले लोगों के बीच एक खुशहाल और सफल रिश्ता बन जाता है, जो एक-दूसरे की ज़िंदगी के बोझ को कम करते हैं और आपसी हमदर्दी और दोस्ताना समझ के साथ जीने की चिंताओं को दूर करते हैं।

जब तक मैं दूसरों के विचारों और कामों को खुद
पर असर डालने की इजाज़त नहीं देता, तब तक कोई मुझे कंट्रोल नहीं कर सकता या मेरी मर्ज़ी नहीं छीन सकता।
अगर आप अपनी सोच को मैटर तक ही सीमित रखते
हैं, तो आप हर चीज़ को मैटेरियल नज़रिए से देखेंगे। लेकिन एक बार जब आप अपनी चेतना को स्पिरिचुअल अवेयरनेस की स्थिति तक ले जाते हैं, तो आप भगवान के प्रकाश की फैली हुई धारा को सभी मैटर से परे बहते हुए देखेंगे, और आप हर चीज़ को स्पिरिचुअल नज़रिए से देखेंगे।

प्रभु, मुझे एहसास है कि मेरे पास अपनी काबिलियत को जानने और अपनी स्पिरिचुअल क्षमता को खोजने का बहुत मौका है। आज मैं अपने विचारों को

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

जब मुझ पर मुसीबतें और दुर्भाग्य आएंगे , तो मैं अपनी ताकत जुटाऊंगा और उनसे उबरने का अपना इरादा मज़बूत करूंगा। मैं सबके साथ अपने व्यवहार में सच्चा और ईमानदार रहूंगा , और मैं प्यार और शुभकामनाओं के विचार फैलाऊंगा। तब भगवान अपनी शक्ति और बुद्धि से मेरा साथ देंगे।

आध्यात्मिक बीमारियाँ और उनका इलाज

मास्टर परमहंस योगानंद

इंसानों के ऐसे ग्रुप की कल्पना करने की
:कोशिश करें जो बेमेल और बेमेल हों
जिसका सिर चने के आकार का छोटा और शरीर ऊँट के
!आकार का बड़ा है
दूसरे का हाथ सैमसन या हरक्यूलिस के हाथ जैसा
!ताकतवर है और शरीर बौने के शरीर जैसा है
और तीसरे का सिर एक बड़े हाथी का और शरीर एक
!दुबले -पतले चूहे का है
क्या वह सीन आपके लिए हैरानी भरा और हैरान करने वाला नहीं होगा , या दुखद और अफसोस वाला नहीं होगा , अगर आपने अचानक उन जीवों की भीड़ को एक अजीब
?और बेमेल बनावट के साथ देखा
अब ऐसे लोगों के एक और ग्रुप के बारे में सोचिए जो दिखने और दिखने में तो नॉर्मल हैं ,
लेकिन दिमागी तौर पर अनबैलेंस्ड और साइकोलॉजिकली खराब हैं।

जैसे कपड़े घाव , छाले और दूसरी शारीरिक कमियों को छिपाते हैं , वैसे ही एक मज़बूत , हेल्दी शरीर और एक सुंदर , चमकदार चेहरा कई गंभीर मानसिक

[illegible]

सेल्फ-कंट्रोल नज़रअंदाज़ और इस्तेमाल न होने की वजह से लगभग पैरालाइज़ हो चुके होते हैं। इसलिए, आप उन्हें लापरवाही से काम करते और बिगड़ते हुए देखते हैं, अनइक्वल शादियों की खाई में सिर के बल गिरते हुए, अपनी सेक्सुअलिटी का गलत इस्तेमाल करते हुए, पैसे के पीछे भागते हुए, और अपने करियर में फेल होते हुए देखते हैं क्योंकि उन्होंने अपनी एकेडमिक रूप से तेज़ बुद्धि के तेज़ चाकू को ठीक से चलाना नहीं सीखा है। नतीजतन, वे खुद को नुकसान पहुँचाते हैं और खुद को नुकसान पहुँचाते हैं।
अजीब बात है, बहुत से नौजवानों को ऐसी एक्टिविटीज़ में शामिल होना अच्छा लगता है जिनसे आखिर में उन्हें नुकसान और दर्द होता है। कुछ लोग बिना किसी रोक-टोक या रोक-टोक के चोरी और दूसरे गलत काम, यहाँ तक कि क्रिमिनल काम भी करने लगते हैं। जो लोग समाज में बुराई को फैलने से नहीं रोक पाते, वे कुछ लोगों के गलत कामों को बढ़ावा देते हैं। हर समझदार और सच्चे विश्वास वाला इंसान ईमानदारी, सच्चाई, इज्ज़त और आत्म-सम्मान के मामले में दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण होना चाहिए। स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी और सोशल संस्थाएँ क्राइम की असली वजहों को दूर करके उसे कम करने के लिए काफ़ी साइंटिफिक तरीके नहीं बतातीं, जो मुख्य रूप से दिमाग में होती हैं। खुशहाल और सफल जीवन की कला सिखाने, अपनी क्षमता को विकसित करने और अपनी क्षमताओं को बढ़ाने के लिए खास स्कूल भी खोले जाने चाहिए। ऐसे स्कूल बगीचों और पार्कों की तरह होंगे जहाँ युवा दिमाग बढ़ेंगे और फलेंगे-फूलेंगे। शिक्षकों को ध्यान से चुना जाना चाहिए और यह पक्का किया जाना चाहिए कि उन्हें माता-पिता और

समुदाय का सहयोग मिले। ये स्कूल लोगों को ज़्यादा अच्छे से बनाने में मदद करेंगे। यह ध्यान में रखना चाहिए कि किसी व्यक्ति को शुरुआती दौर में आध्यात्मिक पोषण ही बाद में उसकी सेहत और आगे बढ़ने की क्षमता तय करता है।

मॉडर्न स्कूलों में इस्तेमाल होने वाले मेंटल और फिजिकल ट्रेनिंग के तरीके बेशक फायदेमंद हैं, लेकिन उनमें स्पिरिचुअल बुनियाद की कमी है। अच्छे कैरेक्टर के डेवलपमेंट के बिना, ग्रोथ अधूरी रहेगी।

शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का विज्ञान उन युवाओं को सिखाया जाना चाहिए जिनका मन अभी भी कोमल और लचीला है और जिनकी शक्तियाँ अभी तक कुछ खास तरीकों से इस्तेमाल नहीं हुई हैं।

पूरी ट्रेनिंग के बाद, उन स्कूलों के स्टूडेंट्स को लगातार रिफ्लेक्टिव एग्जाम देने चाहिए, और जो सर्टिफिकेट मिलेंगे वे होंगे अच्छी हेल्थ, अच्छी रेप्युटेशन, इफेक्टिवनेस, फिजिकल और स्पिरिचुअल वेल्थ, खुशी, सक्सेस और सेल्फ-कॉन्फिडेंस।

इस दुनियावी सफ़र के आखिर में फ़ाइनल एग्ज़ाम का रिज़ल्ट, ज़िंदगी भर सब-एग्ज़ाम के दौरान मिली मेंटल और स्पिरिचुअल अचीवमेंट्स और सर्टिफ़िकेट्स के कुल जोड़ के हिसाब से तय होगा। जो लोग इस आखिरी, सबसे बड़े टेस्ट में अच्छे होंगे, उन्हें आत्मनिर्भरता का पवित्र सर्टिफिकेट और एक आज़ाद, शुद्ध और खुश मन मिलेगा।

और आत्मा के पन्ने पर हमेशा के लिए अंकित
आशीर्वाद
इस दुर्लभ इनाम के साथ पतंगे छेड़छाड़ नहीं
करेंगे
और चोरों का हाथ उस तक नहीं पहुँचेगा

या समय इसे मिटा देगा
यह पासपोर्ट के रूप में काम करेगा राइटियस ग्रुप में मानद सदस्यता के लिए

खुशी कहाँ है?
भगवान अपनी पूरी दया से हमें अपनी खुशी और प्रेरणा देते हैं
और यह हमें असली ज़िंदगी देता है
सच्चा ज्ञान
और सच्ची खुशी
सच्ची समझ हमारे जीवन के सभी अलग-अलग अनुभवों
से आती है
लेकिन भगवान की महिमा सिर्फ़ उस रूहानी
शांति में दिखती है जो आत्मा महसूस करती है और मन की उनके साथ तालमेल बिठाने की सच्ची कोशिश में। वहाँ, हम सच के आमने-सामने खड़े होते हैं। बाहर, भ्रम बहुत ज़्यादा ताकतवर होते हैं, और बहुत कम लोग बाहरी माहौल के असर से बच पाते हैं। दुनिया अपनी कभी न खत्म होने वाली मुश्किलों और अनगिनत मुश्किलों के साथ चलती रहती है। भगवान की आवाज़ ज़िंदगी के दिखावे के पीछे होती है, जो लगातार हमें बुलाती रहती है और फूलों, धर्मग्रंथों, हमारे ज़मीर और उन सभी खूबसूरत चीज़ों के ज़रिए हमसे बात करती है जो ज़िंदगी को जीने लायक बनाती हैं।
हम जितना ज़्यादा बाहरी चीज़ों पर ध्यान
देते हैं, उतना ही कम हम अंदर की शान महसूस कर पाते हैं; और जितना ज़्यादा हम अंदर की ओर देखते हैं, उतनी ही कम बाहरी मुश्किलों का सामना करते हैं। यह एक लगातार चलने वाला समीकरण है। लेकिन ज़्यादातर लोग दुनियावी संगति, जिस समाज में वे

रहते हैं, और बुरी आदतों के असर से इस सच्चाई को नहीं समझ पाते। समाज इंसान को ऊपरी बातों में ही उलझाए रखता है और उन्हें गहरी सच्चाइयों पर सोचने से रोकता है।
कुछ लोग आध्यात्मिक जगहों पर भी जाते हैं,
लेकिन उनके पवित्र माहौल से फ़ायदा उठाने की उनकी सच्ची इच्छा नहीं होती, इसलिए उन्हें उन जगहों पर जाने से कुछ खास नहीं मिलता।
जो कोई भी भगवान को देखना चाहता है, वह उन्हें
हर जगह पाएगा। इंसान की आदतें नुकसान पहुंचाने वाली, शिकारी और लालची होती हैं; वे तबाह करती हैं, बर्बाद करती हैं और खत्म कर देती हैं। अब इंसानियत के लिए यह सीखने का समय है कि जो उसके पास है, उसी में खुश और संतुष्ट कैसे रहा जाए। हमें उससे ज़्यादा कुछ नहीं चाहिए जो हमारे पास आता है। भगवान उदार हैं; उन्हें पता है कि हमें क्या चाहिए और वह सही समय पर देते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि हमें बिना कोई कोशिश किए भगवान पर भरोसा करना चाहिए। बिल्कुल नहीं। इसका मतलब है कि हमें अपनी पूरी काबिलियत से अपना काम करना चाहिए और बाकी सब भगवान पर छोड़ देना चाहिए, जो हमें कभी भी उस चीज़ से दूर नहीं रखेंगे जिसकी हमें ज़रूरत है और जिसके हम हकदार हैं।
हमेशा खुश रहने का सबसे अच्छा तरीका है भगवान
की मौजूदगी को महसूस करना। हमारी सबसे बड़ी इच्छा भगवान को जानना और उनके साथ रहने का पक्का इरादा करना होना चाहिए। भगवान हमारे विचारों और भावनाओं में सबसे पहले और सबसे ज़रूरी होने चाहिए, और हमें उन्हें अपनी ज़िंदगी का सबसे मज़बूत और मज़बूती से खड़ा पिलर मानना चाहिए। (इसलिए परमेश्वर की रस्सी को मज़बूती से थामे रहो, उसमें शरण लो)

क्योंकि अगर बाकी सब खंभे फेल हो जाएं तो
वही खंभा है
मुझे एहसास हुआ है कि ज़िंदगी का एकमात्र
मकसद भगवान को जानना है। कुछ लोग शायद इस बात से सहमत न हों कि भगवान को पाना ही ज़िंदगी का आखिरी मकसद है। लेकिन कोई भी इस बात से इनकार नहीं कर सकता कि ज़िंदगी का मकसद खुशी पाना है। और मैं पूरे भरोसे और यकीन के साथ कहता हूँ कि भगवान ही सबसे बड़ी खुशी हैं। वह सबसे बड़ा आनंद हैं। वह सबसे बड़ा, यूनिवर्सल प्यार हैं। वह हमेशा रहने वाली खुशी हैं जो उन लोगों की आत्माओं को कभी नहीं छोड़ती जो उनके साथ तालमेल में हैं। तो हम उस पूरी खुशी को पाने की कोशिश क्यों नहीं करते? कोई और हमें यह नहीं दे सकता। हमें इसे लगातार अपने अंदर बढ़ाना और पालना-पोसना चाहिए। कुदरत की ताकतें लोगों को दुनियावी खुशियाँ देने के लिए लगातार कोशिश करती हैं, लेकिन ऐसी कुछ पल की खुशियाँ आखिर में पछतावे, कड़वाहट और पछतावा की ओर ले जाती हैं। सबसे खुशकिस्मत इंसान, जिसके पास सब कुछ लगता है, वह भी शायद सच में खुश न हो। वे दुनियावी चीज़ों से ज़्यादा समय तक खुश नहीं रहेंगे क्योंकि ये चीज़ें उनकी असली प्यास नहीं बुझातीं या उनकी रूहानी भूख को शांत नहीं करतीं। भौतिक संपत्ति सिर्फ़ झूठी शांति और कुछ समय
की संतुष्टि देती है। पूरी दुनिया उलझन और अफ़रा- तफ़री में फंसी हुई है, जिसे स्वार्थी और लालची इच्छाओं से हवा मिलती है, जो युद्ध को जन्म देती हैं। और कुछ नहीं युद्ध पैदा करता।
ज़िंदगी की लड़ाई में सच्चा हीरो वो है जो
खुद पर जीत हासिल करता है और अपनी इच्छाओं पर काबू पाता है। पैसा, शोहरत, हवस और हर वो चीज़ जो इस उसूल के खिलाफ है, हमारी शांति और खुशी के लिए

अपनी इच्छाओं से खुद ही पैदा किए दुख के दलदल में जीते हैं। हमारे पास जो है, हमें उसी में खुश रहना चाहिए। दुनियावी चीज़ें खुशी नहीं लातीं; बल्कि, वे अक्सर चिंता, परेशानियाँ और डर बढ़ाती हैं। भगवान तक पहुंचने का रास्ता सबसे आसान और सरल है, फिर भी बहुत से धार्मिक रीति-रिवाजों और औपचारिकताओं के बावजूद बहुत कम लोग इस पर चलते हैं। बेहतर है कि हम अपना दिल भगवान की ओर मोड़ें और उनसे वह मांगें जो हमारे लिए सबसे अच्छा और सबसे लंबे समय तक चलने वाला हो। सच में, भगवान हमारा इंतज़ार कर रहे हैं क्योंकि वह हमें बुराई और खतरे से दूर रखना चाहते हैं। वह चाहते हैं कि हम अपने दिल और दिमाग में उनके साथ रहें क्योंकि इस दुनिया की सस्ती चीज़ें इंसान की चाहत को पूरा नहीं कर सकतीं या उस रूहानी खालीपन को नहीं भर सकतीं जो हम अंदर से महसूस करते हैं। भगवान हमेशा हमसे बात कर रहे हैं, लेकिन बहुत कम लोग उनकी आवाज़ सुनते हैं। वह धीमी आवाज़ अक्सर शोरगुल वाले विचारों और ज़बरदस्त इच्छाओं के शोर में डूब जाती है। लेकिन जब विचार शांत हो जाते हैं और इच्छाएं शांत हो जाती हैं, तो हम भगवान की आवाज़ साफ सुनते हैं, भले ही वह शांत और धीमी हो। सच में, भगवान इंसानियत की मदद के लिए सब कुछ करते हैं, दरवाज़े खोलते हैं और रास्ते रोशन करते हैं ताकि हम देख सकें कि हमें कहाँ कदम रखना चाहिए, कहीं हम ठोकर न खाएं या फिसल न जाएं। लेकिन ज़्यादातर लोग इस सच्चाई को नहीं समझते।
मैं नहीं चाहता कि लोग सोचें कि वे सिर्फ़ दूसरों की बातें सुनकर या किताबें पढ़कर ज्ञान पा सकते हैं। उन्हें जो पढ़ते और सुनते हैं, उसे अपनाना चाहिए। पूजा की जगहों पर जाना घर पर रहकर बेकार की बातें सुनने से बेहतर है। लेकिन पूजा की

जगहों पर भी, इंसान को अपने दिल में भगवान की मौजूदगी महसूस होनी चाहिए और यह जानना चाहिए कि इसे कैसे महसूस किया जाए। इमोशनल गुस्से और समझदारी भरे एनालिसिस से हमें वह ज्ञान नहीं मिल सकता जिसे पाने के लिए हमारी आत्मा तरसती है। जब हम खुद को भगवान के हवाले कर देते हैं और मतलबी इच्छाओं को अलविदा कह देते हैं, और जब हमें यकीन हो जाता है कि भगवान हमेशा हमारे साथ हैं, हमारी आत्मा में रहते हैं और हमें अच्छे और नेक विचारों और भावनाओं से प्रेरित करते हैं, तो हमें खुशी और आज़ादी मिलेगी, और हम आत्मा के क्षितिज पर ज्ञान का सूर्योदय देखेंगे।
सोचो! अब से कई दशक बाद, हमारा होना ही एक सपना होगा, और हम जो कुछ भी अभी करेंगे वह उस सपने का हिस्सा बन जाएगा। इंसानियत के सबसे महान लोग भी इंसानी सोच की बस एक कल्पना बनकर रह जाएंगे। लेकिन उन महान लोगों ने अपना आखिरी मकसद इसलिए पाया क्योंकि वे सबसे ऊंचे लेवल पर पहुंच गए थे और आत्मा से ज़िंदा थे, जो कुछ भी हो रहा था उसके बारे में पूरी तरह से जानते और होश में थे, क्योंकि वे दिव्य सोच में एक थे। जो कोई भी उनके विचारों और शिक्षाओं के ज़रिए उनके साथ तालमेल बिठाने की कोशिश करेगा, उसे ज़रूर उनकी मौजूदगी महसूस होगी, उनका आशीर्वाद मिलेगा, और वह दिल से जानेगा कि वह सच में उनके साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी एक बड़ा सपना है। फिर भी, जब आप अभी अपने शरीर को देखते हैं और उसे ज़िंदगी से भरा हुआ देखते हैं, तो आपको इस सपने की सच्चाई पर पूरा यकीन हो जाता है। आपको लगता है कि खुश रहने के लिए आपको यह या वह चीज़ ज़रूर मिलनी चाहिए। लेकिन आप चाहे कितनी भी इच्छाएँ पूरी कर लें, आपको उनसे खुशी नहीं मिलेगी। जितना ज़्यादा कोई पाता है,

उतनी ही ज़्यादा इच्छाएँ करता है। अगर कोई आराम, शांति और अंदर की खुशी से जीना चाहता है, तो इच्छाओं को फ़िल्टर करना होगा और ज़िंदगी को आसान बनाना होगा।
शास्त्रों में कहा गया है कि जिस इंसान की इच्छाएं हमेशा अंदर की ओर (अपनी आत्मा की ओर) बहती हैं, वह बहुत शांत मन वाला इंसान होता है। इसमें वे समुद्र की तरह होते हैं, जो कभी बदलता या कम नहीं होता, बल्कि उसमें लगातार पानी बहता रहता है। लेकिन जो इंसान अपनी शांति के भंडार में इच्छाओं के छेद बना लेता है और ज़रूरी पानी को बहने और बर्बाद होने देता है, उसे रूहानी शांति और अंदर की खुशी के बारे में कुछ नहीं पता। हमें उन लोगों से गाइडेंस चाहिए जो भगवान को जानते हैं, जिनमें उनसे बात करने की काबिलियत है और जो होश में उनकी मौजूदगी महसूस कर सकते हैं। पैगंबरों ने हमें भगवान को मन की शांति में, आत्मा के अकेलेपन में ढूंढने के लिए कहा है, जहाँ सच्ची आत्मा और सबसे बड़ी रूहानी खुशी रहती है। भारत के ज्ञानी गुरु भी इन बातों को मानते हैं और आत्मा की गहराई में दिव्य आत्मा को महसूस करने के लिए गहरे ध्यान के महत्व पर ज़ोर देते हैं। दुनिया में हर चीज़ एक लहर जैसी वाइब्रेशन है जिसे भगवान का मन डायरेक्ट करता है। यह इंटेलिजेंट वाइब्रेशन पवित्र आत्मा, या विश्वासी आत्मा है, जिससे प्रार्थना और मेडिटेशन के ज़रिए बातचीत की जा सकती है।
आपकी आत्मा की शांति और आपके केंद्रित मन के उपवन में, निरपेक्ष और अनंत के साथ प्रेम संबंध अंतहीन है लेकिन अगर हम पहले पैसे का पीछा करते हैं तो भगवान को ढूंढना मुश्किल है हमें भगवान को अपने जीवन का एक अभिन्न अंग बनाना होगा, और फिर

हमारे पास इस जीवन में वह सब कुछ होगा जो हमें चाहिए जो कोई भी भगवान को अपने दिल में एक स्थायी स्थान बनाता है, भगवान उन्हें पृथ्वी और स्वर्ग के आशीर्वाद का भरपूर हिस्सा प्रदान करेंगे, और उनके सामने विशाल क्षितिज खोल देंगे जहां ज्ञान के सूर्य चमकते हैं, उनके मार्गों को रोशन करते हैं और उनके चारों ओर के अंधेरे को दूर करते हैं भगवान शाश्वत प्रेमी हैं, और मानव जाति के लिए कोई खुशी नहीं है सिवाय इसके कि जब वे भगवान से प्यार करते हैं - कम से कम - अपने सबसे प्रिय प्रियजनों से, क्योंकि भगवान के बिना, हम प्रेम का सार नहीं जान पाएंगे, न ही इसकी मिठास का स्वाद ले पाएंगे
हमें अपनी इच्छा का इस्तेमाल करना सीखना
चाहिए और पूरे दिल से भगवान को खोजने के लिए अपने मन को एक जगह लगाना चाहिए। इंसान के काम इच्छाओं से तय होते हैं, और ये आदतें हमें लगातार वो करने के लिए मजबूर करती हैं जो हम नहीं करना चाहते। सच में, इंसान अपना ही दुश्मन है, उसे इसका पता नहीं है। वह शांत बैठना नहीं जानता, न ही वह भगवान को समय देता है, फिर भी वह खुशी और बिना देर किए जन्नत में जाने की गारंटी चाहता है। पवित्र अनुभव सिर्फ किताबें पढ़ने, प्रवचन सुनने या अच्छे काम करने से नहीं मिल सकता। ये सब बेशक फायदेमंद हैं, लेकिन ये काफी नहीं हैं। भगवान तक पहुंचने के लिए बहुत ध्यान और गहरी सोच की ज़रूरत होती है।
हमें सबसे पहले भगवान की कृपा मांगनी चाहिए।
हम सबको खुश नहीं कर सकते, क्योंकि यह नामुमकिन है। मैं कोशिश करता हूं कि किसी को बुरा न लगे। मैं जो कर सकता हूं, करता हूं, और बस इतना ही कर सकता हूं। मेरा एकमात्र मकसद भगवान को खुश करना है। मैं अपने हाथों का इस्तेमाल उनके सामने

विनम्रता से प्रार्थना करने के लिए करता हूं, अपने पैरों का इस्तेमाल उन्हें हर जगह ढूंढने के लिए करता हूं, और अपने दिमाग का इस्तेमाल उनके बारे में सोचने और उनके चमत्कारों पर सोचने के लिए करता हूं। भगवान को हमारे दिलों में पहली जगह मिलनी चाहिए ताकि हम उन्हें शांति, प्यार, समझ, दया, करुणा और ज्ञान के रूप में अनुभव कर सकें। यही, और कुछ नहीं, मैं इसी बात की गवाही देने और आपसे बात करने आया हूं।
सोच-विचार के अलावा, अच्छी संगति भी रखनी
चाहिए। हमें लोगों के पीछे नहीं, बल्कि भगवान के पीछे भागना चाहिए। अगर आपको इन विचारों में फ़ायदा मिले, तो इसे भगवान का आशीर्वाद समझें, क्योंकि सारा क्रेडिट उसी का है। इन्हें दूसरों के साथ बाँटें ताकि वे भी उनमें वही पाएँ जो आपको मिलता है। (और जहाँ तक आपके रब की मेहरबानी की बात है, तो उसकी बात करें) और अपनी काबिलियत के हिसाब से हर दिन किसी की मदद करना न भूलें। जब तक मेरी जेब में पैसे हैं, मैं देना बंद नहीं करूँगा, क्योंकि मेरा कभी न खत्म होने वाला और हमेशा बहने वाला सोर्स भगवान है।
आखिर में, हमें भगवान को वैसे ही जानना चाहिए जैसे महान लोगों ने जाना था। यह सोच-विचार और अपनी कोशिश से मुमकिन है।
एक बार, मैं आश्रम के बाहर टहल रहा था, अपने
महान गुरु, श्री युक्तिस्वर के बारे में सोच रहा था, जो कुछ साल पहले गुज़र गए थे। मुझे उनकी बहुत याद आ रही थी और दुख हो रहा था कि वे आश्रम की सुंदरता और माहौल का मज़ा लेने के लिए मेरे साथ नहीं थे। अचानक, वे आसमान से मेरे सामने आए और बोले, "क्या तुम्हें लगता है कि सिर्फ़ तुम ही इस

खूबसूरत जगह का मज़ा ले रहे हो? मैं भी तुम्हारी तरह इसका मज़ा ले रहा हूँ!"
जो साधक भगवान से मिलना चाहता है, उसे
रोज़ाना ध्यान लगाकर उनसे प्यार करना चाहिए, और उस प्यार को सभी तक फैलाना चाहिए। झगड़े टालने का यही एकमात्र तरीका है। आध्यात्मिक सहयोग ज़रूरी है। सच्ची आध्यात्मिकता के बिना, कोई निजी या सबकी खुशी नहीं होती। पवित्र तालमेल ही सभी शारीरिक, आर्थिक, शादीशुदा, नैतिक और आध्यात्मिक समस्याओं का एकमात्र हल है।
खुशी भगवान के करीब महसूस करने से मिलती है। इंसानियत ने खुद को अज्ञानता की सलाखों के पीछे कैद कर लिया है, और अब इस बेइज्ज़ती भरी जेल से आज़ाद होने का समय आ गया है। हालात कैसे भी हों, मन को हमेशा भगवान की ओर लगाना चाहिए, और तब आपको बहुत शांति और खुशी मिलेगी।
जो लोग भगवान के लिए तरसते हैं और अपना वजूद उन्हें सौंप देते हैं, एक-दूसरे को हिम्मत देते हैं और रोशनी देते हैं, और हमेशा भगवान को याद करते हैं, वे इस दुनिया में खुश रहते हैं और आखिरत की खुशियों के जीतने वाले होते हैं।
असलम अलैकुम

पर्दा उठेगा और हट जाएगा
हममें से हर कोई भगवान की छवि में बना है। हम उनकी दिव्य आत्मा से निकले हैं, और उनका सार अपनी पूरी पवित्रता, महिमा और बेमिसाल खुशी के साथ हमारे अंदर रहता है। यह पवित्र विरासत एक ऐसा किला है जिसे भेदा नहीं जा सकता। किसी इंसान के लिए खुद को पापी कहना, पाप के रास्तों पर भटकना,

बिठाते हैं, वे उन्हें फूलों की सुंदरता, दयालु आत्माओं की महानता, शानदार और महान भावनाओं और सुंदर सपनों में देखते हैं। आखिर में, वह मोटे पर्दों के पीछे से निकलकर हर सच्चे साधक से :कहेंगे
हम बहुत समय से अलग थे क्योंकि मैं चाहता था"
कि तुम मुझे अपनी मर्ज़ी से अपना प्यार दो। मैंने तुम्हें अपनी छवि में बनाया, और मैंने तब तक इंतज़ार किया जब तक तुमने अपनी आज़ादी का इस्तेमाल करके अपनी मर्ज़ी से मुझे अपना प्यार "नहीं दे दिया।
हमें भगवान से अपने दिव्य प्रेम का हमेशा
रहने वाला तोहफ़ा देने के लिए कहना चाहिए। लेकिन इस प्यारे भगवान को बिना कोशिश के कौन पा सकता है? अगर आप 25 परसेंट कोशिश करते हैं, तो बाकी सब भगवान और आपके आध्यात्मिक गुरु पर निर्भर है। मैं अपने लिए कुछ नहीं मांगता, क्योंकि सारा क्रेडिट भगवान को जाता है, जो सारी अच्छाई और कृपा के सोर्स हैं। उनकी कृपा आपके साथ रहे, उनकी जागरूकता आपके साथ रहे, और आप अपने अंदर और अपने चारों ओर उनकी मौजूदगी की भरपूरता महसूस करें। भगवान हमें तुरंत जवाब नहीं देते क्योंकि हम
यह दिखाने में हिचकिचाते हैं कि हम उन्हें कितना चाहते हैं। हमें उनके पास जाने से डरना नहीं चाहिए, बल्कि उन्हें अपना, अपना प्यारा समझना चाहिए, और अपने विचारों, कामों, दिल और दिमाग से लगातार उन्हें खोजना चाहिए, और हम उन्हें इस दुनिया में सुरक्षा और शांति का सबसे बड़ा सहारा पाएंगे।
हे प्रभु, मैं आपको अच्छी आत्माओं का यह गुलदस्ता अर्पित करता हूं, कि वे आपकी उपस्थिति के मंदिर को सुशोभित करें इन आत्माओं के साथ

करें, और उस एकता की रोशनी में, हम आपके खास होने को पहचानें।
हमारे एक दिल की सच्चाई और हमारी एक जैसी आत्माओं की चाहत के साथ, हम आपके सामने झुकते हैं, आपकी मदद, गाइडेंस और हमारी आत्माओं में आपकी मौजूदगी का लगातार एहसास चाहते हैं।
हे हमारे प्रभु, हे हमारे प्रिय, हमारे दिलों में प्यार की हमेशा रहने वाली आग जलती रहे, और हम !अभी और हमेशा आपकी नज़दीकी महसूस करें

सर्वोच्च इच्छा और मानसिक कैप्सूल
भगवान की महिमा बहुत बड़ी है। वह सच्चाई का
सार हैं और उन्हें इसी जीवन में पाया जा सकता है। लोगों के दिलों में बहुत सारी प्रार्थनाएँ और दुआएँ होती हैं: पैसे, शोहरत, सेहत के लिए—हर तरह की प्रार्थनाएँ। लेकिन हर दिल में सबसे पहली और सबसे ज़रूरी प्रार्थना भगवान की मौजूदगी का एहसास होना चाहिए। जब हम ज़िंदगी की राहों पर शांति और यकीन के साथ चलते हैं, तो हमें यह महसूस करना चाहिए कि भगवान ही वह आखिरी मकसद हैं जो हमें खुश कर सकते हैं और हमारी इच्छाएँ पूरी कर सकते हैं, क्योंकि भगवान में ही दिल की हर चाहत का जवाब है।
जब आप अपनी कोशिशों से कोई इच्छा पूरी नहीं
कर पाते, तो आप प्रार्थना में भगवान की ओर मुड़ते हैं। इस तरह, आपकी हर प्रार्थना आपके अंदर छिपी हुई इच्छा को दिखाती है। लेकिन जब आप भगवान को पा लेते हैं, तो सभी इच्छाएँ खत्म हो जाती हैं, और सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं।
दुनियावी इच्छाएँ ज़िंदगी के मकसद के बारे
में गलतफ़हमियों से पैदा होती हैं। यह धरती हमारा असली घर नहीं है। धर्मग्रंथ हमें बताते हैं कि हम

भगवान के हैं, कि हम उनकी छवि में बनाए गए हैं, और उनकी इच्छा है कि हम अपने दिव्य मूल की ओर लौटें। इंसान यह समझने में नाकाम रहता है कि जब तक वह अपने दिव्य मूल की ओर नहीं लौटता , उसे अनगिनत इच्छाओं को पूरा करने के लिए संघर्ष करना पड़ेगा। सोचिए ! यह सच है कि इंसान इच्छाएँ रखे बिना नहीं रह सकता , और उन्हें रखने में कुछ भी गलत नहीं है। हालाँकि , ज़्यादातर इंसानी इच्छाएँ भगवान के पास लौटने की आखिरी इच्छा को पूरा होने से रोकती हैं। इस तरह , वे इंसानी खुशी के लिए नुकसानदायक हैं। जब तक इंसान भगवान की इच्छा नहीं करता और उन्हें नहीं पाता , तब तक वह उस चीज़ की चाहत में जलता रहेगा जिससे उसे खुशी मिलेगी। लेकिन जो लोग भगवान को पा लेते हैं , उनकी सभी इच्छाएँ तुरंत पूरी हो जाती हैं।
इच्छाएँ दो तरह की होती हैं: एक जो हमें भगवान
को पाने में मदद करती हैं, और दूसरी जो हमें उन्हें पाने से रोकती हैं। उदाहरण के लिए, अगर कोई आपके साथ गलत करता है, तो आपको बदला लेने की इच्छा हो सकती है। हालाँकि, अगर आप प्यार की ऊँची और ज़्यादा स्वीकार्य शक्ति का इस्तेमाल करके इस इच्छा पर काबू पा लेते हैं, तो आप उसी टूल का इस्तेमाल कर लेंगे जो आपको भगवान को पाने में मदद करेगा। सभी इच्छाएँ अच्छे तरीके से पूरी होनी चाहिए, क्योंकि जब वे दुनियावी तरीकों से पूरी होती हैं, तो इच्छाएँ बढ़ जाती हैं, साथ ही परेशानियाँ और दुख भी। अगर हम अपनी सभी इच्छाएँ भगवान को अर्पित करना सीख जाते हैं , तो वह हमारी अच्छी इच्छाओं को पूरा करने और हमारी नुकसानदायक और विनाशकारी इच्छाओं को खत्म करने का काम करेंगे। साफ़ ज़मीर से बड़ी कोई सुरक्षा नहीं है,

और ज़िंदगी की मुश्किलों से बचने के लिए अच्छी और शानदार इच्छाएँ रखने से बेहतर कोई बचाव नहीं है। जब हमें एहसास होता है कि भगवान की परफ़ेक्ट छवि हमारे अंदर रहती है, तो हमारी सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं। उस पवित्र एहसास में, जो दुनिया के सभी खज़ानों और दौलत से बढ़कर है, आप पूरी दुनिया मिलने पर भी नहीं हिलेंगे। न तो तारीफ़ आपको घमंड देगी, न ही बुराई आपको नुकसान पहुँचाएगी, क्योंकि आप अपने अंदर भगवान की खुशी का स्वाद चखेंगे, और यही आपकी ज़िंदगी की सबसे ज़रूरी बात होगी।
हमें अपनी सही इच्छाओं को पूरा करने की कोशिशों में सबसे पहले भगवान से मार्गदर्शन मांगना चाहिए, और यही हमारी सभी प्रार्थनाओं का जवाब पाने का सबसे अच्छा तरीका है। लेकिन प्रार्थना से विनती को हटा देना चाहिए। प्रार्थना करने का पुराना तरीका बदलना होगा , और हमें पूरे भरोसे और पक्के विश्वास के साथ भगवान की ओर मुड़ना चाहिए कि वह हमारी सुनते हैं और हमारी विनती पूरी करेंगे। भगवान नहीं चाहते कि हम अपनी इच्छा छोड़ दें—भले ही हम उनसे प्रार्थना करें—क्योंकि वह इच्छा उनके दयालु हाथ से मिला सबसे कीमती तोहफ़ा है, एक पवित्र अधिकार जो उन्होंने हमें बनाने के पल से ही हमारे लिए तय किया था।
ज़ाहिर है, सही और गलत प्रार्थनाओं और
इच्छाओं में फ़र्क करना चाहिए। याद रखें कि इच्छा में ताकत होती है ; अगर आप किसी इच्छा से चिपके रहते हैं—चाहे वह अच्छी हो या बुरी , फ़ायदेमंद हो या नुकसानदायक—और दिन - रात उसी के बारे में सोचते रहते हैं , तो वह आखिरकार पूरी हो ही जाएगी। इसलिए , सावधान रहना चाहिए और नुकसानदायक इच्छाएँ

पालने से बचना चाहिए , क्योंकि वे पूरी होंगी और अपने साथ बहुत ज़्यादा नुकसान और बहुत ज़्यादा दुख लाएँगी।
समय के साथ, आप पाएंगे कि भले ही आपकी इच्छाएं पूरी हो जाएं, आपका दिल खाली रहता है, और आपको अंदर से बगावत महसूस होगी। सोचिए आपका डाइजेस्टिव सिस्टम कमजोर है, फिर भी आपको तला हुआ खाना खाने का मन करता है। बेशक, जब भी आप उन्हें खाएंगे तो आपको दर्द महसूस होगा, भले ही उन्हें खाते समय आपको मज़ा आए। और इसलिए, आपको लगेगा कि आपने गलती की है। बुद्धि कहती है कि अच्छी और बुरी इच्छाओं में फर्क करने के लिए समझदारी का इस्तेमाल करना चाहिए , और एक बार यह हो जाने पर , उन गलत इच्छाओं को पूरा नहीं किया जाना चाहिए। इंसानों में समझदारी की अंदरूनी ताकत होती है और उन्हें हमेशा इसका इस्तेमाल करना चाहिए , अपनी ज़िंदगी को ज़मीर की आवाज़ के हिसाब से चलाना चाहिए , जो भगवान की आवाज़ है।
अधूरी इच्छाएं दिल में ही रह जाती हैं,
उन्हें वहीं रखने में क्या हर्ज है? इसका जवाब यह है:
हर इच्छा खास ताकतों से बनी होती है : या तो अच्छी या बुरी , या दोनों। जब कोई इंसान मरता है— भगवान उस पर रहम करे—ये ताकतें शरीर के सड़ने और खराब होने के बावजूद नहीं मरतीं , बल्कि , वे आत्मा के साथ जहाँ भी जाती है , गाढ़े स्पिरिचुअल कैप्सूल के रूप में जाती हैं। जब इंसान नए जन्म में दोबारा जन्म लेता है , तो ये कैप्सूल या साइकिक टैबलेट व्यवहार की आदतों के रूप में दिखाई देते हैं। इस तरह , जो इंसान शराब पीकर मरा है , वह दोबारा जन्म लेने पर शराब की तरफ झुकाव लाता है , और यह झुकाव तब तक बना रहता है जब तक वह शराब की

तलब पर काबू नहीं पा लेता। यह दूसरी चीज़ों पर भी लागू होता है।
छोटे-छोटे बच्चे भी पिछले जन्मों से मिले गुण दिखाते हैं। कुछ बच्चों में बहुत ज़्यादा गुस्सा आता है। कुछ का स्वभाव खराब होता है। बेशक, भगवान ने उन्हें इस तरह नहीं बनाया है। पिछले जन्मों की अधूरी इच्छाओं ने इन साइकोलॉजिकल आदतों को आकार दिया है, और उनकी वजह से, आत्मा कुछ अजीब लगती है, भले ही वह भगवान की पवित्र छवि में बनी हो। अगर इस जन्म में किसी इंसान के अंदर भगवान की छवि खराब हो जाती है , चाहे गुस्से , डर या वासना से , और इन आदतों पर अभी काबू नहीं पाया जाता है , तो वे इनके साथ दोबारा जन्म लेंगे (या वे इनके साथ दोबारा जन्म लेंगे), इन बुरी आदतों का बोझ उठाते हुए जब तक कि वे इस या अगले जन्मों में इन पर काबू नहीं पा लेते। जब तक इन पर काबू नहीं पाया जाता , तब तक इनसे कोई बच नहीं सकता।
इसलिए , बेहतर है कि सभी इच्छाओं को अभी पूरा
कर लिया जाए या उन पर विजय प्राप्त कर ली जाए। ऐसी इच्छाओं से हमेशा के लिए छुटकारा पाने का सबसे अच्छा तरीका है परम दिव्य आनंद का अनुभव करना। नहीं तो , ये दबी हुई इच्छाएँ और अधूरी इच्छाएँ आत्मा को परेशान करेंगी और पीड़ा देंगी। इंसान को समझदारी और ज्ञान से यह समझना चाहिए
कि सिर्फ़ भगवान ही सच्ची और हमेशा रहने वाली खुशी दे सकते हैं।
ज़्यादातर समय, इच्छाएँ अनकॉन्शियस में छिपी रहती हैं। आपको लग सकता है कि वे गायब हो गई हैं, लेकिन ऐसा नहीं है; यह ज़िंदगी के रहस्यों में से एक है, जो अपने आप में एक बड़ा रहस्य है।
लेकिन जब हम ज़िंदगी को एनालाइज़ करते हैं और उसके मतलब के बारे में सोचते हैं, तो यह राज़ खत्म

हो जाता है। अगर आप हर दिन थोड़ी देर शांति से बैठकर खुद को देखें , तो आप पाएंगे कि आपकी कई अधूरी इच्छाएं हैं। ये इच्छाएं जानलेवा जर्म्स की तरह हैं जिन्हें इंसान अपने साथ हर जगह ले जाता है , इस ज़िंदगी में भी और अगली ज़िंदगी में भी।
आगे बढ़ने का सबसे अच्छा तरीका है कि समझदारी
से चुनाव करके इस जीवन में नुकसानदायक इच्छाओं को पहचानें और अपनी अच्छी इच्छाओं को पूरा करने पर ध्यान दें। अगर आपको आत्महत्या करने या कुछ भी गलत करने की इच्छा हो, तो आपको उस इच्छा को अभी दूर कर देना चाहिए। अपने विचारों और कामों से खुद को यकीन दिलाएं कि आपकी आत्मा में दिव्यता की एक चिंगारी है, और याद रखें कि आप सर्वशक्तिमान की छवि में बनाए गए हैं, और इसलिए आपके पास अपनी शारीरिक प्रकृति और आदतों से ऊपर उठने की शक्ति है।
ऐशो - आराम की चीज़ों से कम जुड़ें और इच्छाओं
से ज़्यादा दूर रहें , और आप ज़िंदगी की लड़ाई जीत जाएँगे। अगर आप बहुत ज़्यादा दर्द से परेशान हैं, तो जितना हो सके खुद को शरीर की जागरूकता से दूर रखने की कोशिश करें। समझदारी से आप इंद्रियों पर काबू पा सकते हैं। समझदारी वह आग है जो नुकसान पहुँचाने वाली इच्छाओं और नुकसान पहुँचाने वाली भूखों को जलाकर राख कर देती है।
लोगों के लिए घर के एक कोने में पुरानी, घिसी- पिटी और फालतू चीज़ें रखना और समय-समय पर घर को साफ़-सुथरा करना आम बात है। इसी तरह, आपके सबकॉन्शियस मन के कोने में कई ऐसी इच्छाएँ छिपी होती हैं जिनमें नुकसान छिपा होता है, और अगर आप उनसे ठीक से नहीं निपटते हैं तो एक दिन वे आपको बड़ी परेशानी में डाल सकती हैं।

आध्यात्मिक रास्ते पर खुद को एनालाइज़ करना बहुत ज़रूरी है। हो सकता है आप नफ़रत करने वाले, चिड़चिड़े या जल्दी गुस्सा करने वाले हों। अगर ऐसा है, तो आपकी चेतना में जमा ये आदतें आपके पिछले कामों का नतीजा हैं। अपने मन से इस बिखरे हुए, घिसे-पिटे फ़र्नीचर को हटाने के लिए, आपको पॉज़िटिव, कंस्ट्रक्टिव कामों से शुरुआत करनी होगी और दूसरों के लिए प्यार बढ़ाना होगा। आप लोगों से जितना ज़्यादा प्यार करेंगे, वे आपसे उतना ही ज़्यादा प्यार करेंगे, और आप उनका प्यार महसूस करेंगे। लेकिन अगर आप उनकी बुराई करेंगे, यहाँ तक कि खुद से भी, तो वे उस बुराई को समझेंगे और उसे बढ़ाकर आपको लौटा देंगे!
मान लीजिए आपका कोई पुराना दुश्मन मर गया है, फिर भी आप उसके लिए गुस्सा और नफ़रत रखते हैं। इस कड़वाहट का नतीजा आपको भुगतना पड़ेगा, और इसके बुरे असर आपके शरीर और मन पर दिखेंगे। भगवान के लिए उसे माफ़ कर देना बेहतर है, क्योंकि ऐसा करने से आप खुद को बदले की बुरी इच्छाओं से आज़ाद कर लेंगे जो आपके मन की शांति को खत्म कर देती हैं और आपके सुकून को छीन लेती हैं। नफ़रत पर नफ़रत करना, या दुश्मनी का जवाब नफ़रत से देना, न सिर्फ़ आपके दुश्मन की आपके प्रति दुश्मनी को बढ़ाता है बल्कि इसके नतीजे में आपके अपने शरीर और भावनाओं को भी ज़हरीला बनाता है। इसलिए एक खूबसूरत माफ़ी के साथ माफ़ करें।
समय-समय पर, इंसान को ज़िंदगी के मकसद के बारे में सोचने के लिए सब कुछ पीछे छोड़कर खुद के साथ अकेले रहना चाहिए। ज़्यादातर लोग परंपराओं और फैशन की धारा में बह जाते हैं। असल में, उन्होंने कभी अपनी ज़िंदगी सही मायने में नहीं जी, बल्कि

दुनिया की ज़िंदगी जी है। उन्होंने क्या हासिल किया है, और वे कहाँ पहुँचे हैं?
इसलिए, यह समझदारी है कि इंसान कभी-कभी खुद को रोज़ की चिंताओं और "ड्यूटीज़" से दूर रखे ताकि उसके मन की उथल-पुथल शांत हो सके और उसका मतलब समझने की कोशिश करे और वह लक्ष्य तय कर सके जिसे वह पाना चाहता है।
याद रखें कि सबसे बड़ी गवाही जो आपको मिल
सकती है , वह आपकी अंतरात्मा की है : आपकी आत्मा की साफ़ और अचूक आवाज़। आपकी अंतरात्मा आपको वही बताती है जो आप असल में हैं , बिना किसी दिखावे या दिखावे के।
यीशु मसीह की शक्ति के बारे में सोचिए, जिन्होंने कहा, “हे पिता, उन्हें क्षमा कर, क्योंकि वे नहीं जानते कि जो वे नहीं जानते, उसे कैसे करें”
और उस महान पैगंबर के बारे में सोचो
जिन्होंने कहा: “क्या मैं तुम्हें यह न बताऊं कि किसी का दर्जा कैसे ऊंचा होता है?” उन्होंने कहा: “हां, ऐ अल्लाह के रसूल” उन्होंने कहा: “जो तुम्हारे साथ नासमझी करे, उसके साथ सब्र रखो, जो तुमसे रोकता है उसे दो, जो तुमसे रिश्ता तोड़ ले, उससे रिश्ता बनाए रखो, और जो तुम्हारे साथ गलत करे, उसे माफ कर दो”
अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनने से आपके
रास्ते में रोशनी आएगी और आपकी ज़िंदगी में आशीर्वाद आएगा। जब आपके दिल में कोई इच्छा पूरी करने की बहुत ज़्यादा इच्छा हो , तो अपनी समझ का इस्तेमाल करें और खुद से पूछें : " क्या मैं जो इच्छा पूरी करना चाहता हूँ वह अच्छी है या बुरी ?" इंसान की इच्छाओं को बढ़ाने वाली कई बातें
हैं। जब कोई नया मॉडल कार देखता है, तो वह वैसी ही

कार खरीदना चाहता है। जब कोई नए स्टाइल का घर देखता है, तो वह वैसा ही घर खरीदना चाहता है। एक नया फैशन ट्रेंड पॉपुलर हो जाता है, और लोग उस स्टाइल को खरीदने और पहनने के लिए तरसते हैं! इच्छाएँ कहाँ से आती हैं? मैंने इस पर घंटों सोचा। क्या आप अपनी सभी इच्छाओं को कैटेगरी में बाँट सकते हैं? मैं उन सभी को छाँटने में कामयाब रहा और सिर्फ़ अच्छी इच्छाओं को ही रख पाया। और जब मुझे दिव्य मिलन मिला , तो मैंने पाया कि मेरी सभी अच्छी इच्छाएँ एक ही बार में पूरी हो गईं। आज आप किसी चीज़ के लिए तरसते हैं , और कल आपकी आत्मा किसी और चीज़ के लिए तरसती है। आपका मन , जो सर्वशक्तिमान ईश्वर से निकला है , इस दुनिया की चीज़ों से संतुष्ट नहीं हो सकता , और न ही कभी होगा , क्योंकि , मेरे प्यारे दोस्त , आपने अपनी आत्मा का सबसे कीमती और कीमती खज़ाना खो दिया है , जिसके पास ही आपकी चाहत को पूरा करने और आपकी इच्छाओं को पूरा करने की शक्ति है। वह खोया हुआ खज़ाना ईश्वर है।
यह सच है कि कुछ अच्छी या आवश्यक इच्छाएँ
होती हैं, और आपको उन्हें पूरा करने की दिशा में काम करना चाहिए लेकिन अपनी छोटी इच्छाओं को पूरा करने का प्रयास करते समय, पहले ईश्वर के प्रति अपनी सबसे बड़ी इच्छा को पूरा करना न भूलें यह विश्वास कि छोटी इच्छाओं और कर्तव्यों को पहले पूरा किया जाना चाहिए, एक भ्रम और धोखा है मुझे अभी भी अपनी आध्यात्मिक यात्रा की शुरुआत में याद है कि मैं एक टालमटोल करने वाला व्यक्ति था और नियमित रूप से ध्यान नहीं करता था, हालाँकि मैं खुद से कहता रहता था कि मैं इसके लिए समय निकालूंगा एक पूरा साल ऐसे ही बीत गया, इससे पहले कि मुझे एहसास हुआ कि मैंने जो वादा किया था उसे

पूरा नहीं किया है मैंने तुरंत अपने आप से एक वादा किया कि सुबह उठकर सबसे पहले मैं नहाऊंगा और फिर ईश्वर का ध्यान करूंगा उस समय दैनिक कार्य बहुत सारे होते थे, और उनसे थोड़े समय के लिए भी बचना आसान नहीं था इसलिए, मैंने पहले अपने आध्यात्मिक कर्तव्यों को पूरा करने का फैसला अगर इंसान भगवान से ज़्यादा दूसरे कामों और बातों को ज़्यादा अहमियत देता है, तो भगवान को इंसानियत के लिए हमेशा के दरवाज़े क्यों खोलने चाहिए? भगवान ने हमारे अंदर रूहानी पंख लगाए हैं और उम्मीद करते हैं कि हम रूहानी दुनिया में उड़ान भरें। ये पंख हमारी रूहानी चाहत, हमारे ऊँचे विचार और हमारे दिव्य स्रोत के लिए हमारी सच्ची चाहत हैं।
आइए पहले भगवान को खोजें। दुनियावी कामों को सबसे ज़्यादा अहमियत देना बेवकूफी है, क्योंकि अज़राएल किसी भी पल आत्मा को बुला सकता है, और फिर सभी काम, वादे, चिंताएं और ज़िम्मेदारियां हमेशा के लिए खत्म हो जाएंगी। तो ज़िंदगी से इतनी मज़बूती से क्यों चिपके रहें?
एक इंसान सोचता है कि वह सुरक्षा और मन की
शांति का आनंद ले रहा है, फिर अचानक किसी अपने को खो देता है, या अपनी सेहत या नौकरी खो देता है, और सुरक्षा और मन की शांति बर्बाद हो जाती है!
मेरी माँ के लिए मेरा प्यार कितना बड़ा था!
मुझे लगा कि वह हमेशा मेरे साथ रहेंगी, लेकिन अचानक मुझे पता चला कि वह मुझे बचपन में ही छोड़कर चली गई थीं! हमें मौत से डरना नहीं चाहिए, बल्कि उसके लिए तैयार रहना चाहिए।
जीवन वह नहीं है जो दिखता है इस पर अपना भरोसा
मत रखो, क्योंकि यह चंचल, भ्रामक और निराशाओं और टूटी हुई उम्मीदों से भरा है पूर्णता यहाँ नहीं

मिल सकती मैं आपको जीवन की अवास्तविक तस्वीर नहीं देना चाहता यह दुनिया स्वर्ग नहीं है यह एक दिव्य प्रयोगशाला है जहां भगवान आत्माओं का परीक्षण करता है यह देखने के लिए कि क्या वे अच्छाई के साथ बुरी इच्छाओं पर विजय पाएंगे और उसे - यानी भगवान को - अपनी सबसे बड़ी इच्छा बना लेंगे, ताकि वे उसके राज्य में लौट सकें
ज़िंदगी हर तरह की ट्रेजेडी और कॉमेडी, मुसीबतों और खुशियों से भरी है। यह अनगिनत रूपों का एक बड़ा, हमेशा बदलता और ज़िंदादिल ताना-बाना है। कोई भी दो चीज़ें बिल्कुल एक जैसी नहीं होतीं। हर इंसान की ज़िंदगी अलग होती है। हर इंसान की अलग-अलग खूबियाँ, अलग सोच और अलग-अलग इच्छाएँ होती हैं। अगर हम हर दिन एक जैसी मुश्किलों से गुज़रें, तो हम थक जाएँगे और बोर हो जाएँगे। यहाँ तक कि पैराडाइज़ भी, अगर वह हमेशा एक जैसा होता, तो अपनी अपील खो देता। हमें वैरायटी और डाइवर्सिटी पसंद है। पैराडाइज़ का मौजूदा पारंपरिक कॉन्सेप्ट पूरी तरह से गलत है। अगर यह सच में बोरिंग होता, तो भगवान के संत और पवित्र लोग अपना मनोरंजन करने के लिए धरती पर लौटने की प्रार्थना करते! पैराडाइज़ लगातार सबसे मज़ेदार तरीके से नया होता रहता है, जबकि धरती अक्सर लगातार नया होता रहता है, लेकिन एक बोरिंग और बुरे तरीके से।
लेकिन, इस बात के बावजूद कि ज़िंदगी थकाने
वाली और मुश्किल है, ज़्यादातर लोग इसके आदी हो जाते हैं, यह मानते हुए कि जीने का कोई और तरीका नहीं है। इस ज़िंदगी की तुलना आध्यात्मिक ज़िंदगी से नहीं कर पाते, इसलिए वे इस दुनिया की तहों में छिपे दर्द और थकान की हद को समझ नहीं पाते।

सच तो यह है कि ज़िंदगी असली नहीं है। यह
सिर्फ़ मनोरंजन है, और कुछ नहीं। जैसे पुरानी फ़िल्में बार-बार रिलीज़ होती हैं, वैसे ही वही पुरानी घटनाएँ अलग-अलग रूपों में खुद को दोहराती हैं। और ज़िंदगी के कभी न खत्म होने वाले सिलसिले के बावजूद, पिछली फ़िल्मों में दिखाए गए वही विषय एक के बाद एक दोहराए जाते हैं। सच में, इतिहास खुद को दोहराता है, और लोग समय के म्यूज़ियम में सिर्फ़ कलाकृतियाँ हैं।
ज़िंदगी को अपने सरप्राइज़ दिखाने दें,
उन्हें खुशी, ऑब्जेक्टिविटी और डिटैचमेंट के साथ स्वीकार करें, बिना किसी इमोशनल असर के, जैसे कोई फ़िल्म देख रहे हों। दिल से हँसना इंसान की सभी बीमारियों का एक शानदार इलाज है।
आपको ज़िंदगी को आराम और सहजता से जीना
चाहिए। मैंने अपने टीचर से यही सीखा। उनके आश्रम में अपनी स्पिरिचुअल ट्रेनिंग की शुरुआत में , मैं उदास चेहरे के साथ अपने काम करता था , कभी मुस्कुराता नहीं था। एक दिन मेरे टीचर ने यह देखा और कहा , " भगवान ने चाहा , तो सब ठीक है ! क्या तुम किसी अंतिम संस्कार में हो ? क्या तुम्हें नहीं पता कि भगवान को पाने का मतलब है चिंताओं को छिपाना और सभी दुखों को दफनाना ? ज़िंदगी को इतना सीरियसली मत लो। "
उन्होंने मुझे सिखाया कि इंसान का यह फ़र्ज़
है कि वह अपने मन को दुनिया की सभी परेशानियों और परेशानियों से ऊपर उठाए ताकि उसे भगवान में पूरी आज़ादी मिल सके।
जीवन की चुनौतियों का हिम्मत और आत्मविश्वास
के साथ सामना करने के लिए सुख-दुख, लाभ-हानि, जीत-हार में संतुलन बनाए रखना चाहिए।

सभी घटनाओं के बावजूद मन की शांति बनाए रखना, धोखा देने वाली इच्छाओं पर काबू पाने का सबसे अच्छा तरीका है। मैंने उन महान लोगों से यही सीखा है, जिन पर समय के उतार-चढ़ाव का कोई असर नहीं हुआ, बल्कि वे आखिर तक पक्के और बिना बदले रहे। यहां तक कि पैगंबरों ने भी, जब उन्हें तकलीफ दी गई, तो अपनी पवित्र चेतना नहीं खोई, और न ही उन्होंने किसी को भी उनसे भगवान का प्यार चुराने दिया। आध्यात्मिक खुशी अपने आप में एक आशीर्वाद वाली सुरक्षा और सबसे बड़ा किला है। मुश्किलों और परेशानियों के बीच, उन आशीर्वादों को याद रखें जो भगवान ने आपको दिए हैं। आपकी आत्मा भगवान का एक पवित्र मंदिर है। आपको अज्ञानता के अंधेरे को उस पवित्र जगह को गंदा नहीं करने देना चाहिए। आध्यात्मिक जागरूकता की स्थिति में, सम्मानित, प्रतिष्ठित, सुरक्षित और शांति में होना कितना अद्भुत है! किसी से न डरें और न ही किसी से नफ़रत करें। सबको अपना प्यार दें। भगवान के प्यार को महसूस करें और सभी लोगों में उनकी मौजूदगी देखें, और अपनी सबसे मज़बूत इच्छा को अपने दिल में उनकी लगातार मौजूदगी बनने दें। इस दुनिया में शांति और सुकून से जीने का यही तरीका है। लेकिन जब तक इच्छाओं की तेज़ हवाएं दिल के ओएसिस से बह रही हैं और उसके पेड़ों को ज़ोर-ज़ोर से हिला रही हैं, तब तक इस सेल्फ़-सैटिसफ़ुलनेस का स्वाद लेना मुश्किल है।
इच्छाएँ इंसान के माहौल से बनती हैं। वे
हमारी इंद्रियों से जुड़ी समझ से पैदा होती हैं और उन समझ की सीमाओं से सीमित होती हैं। गाँव के मेले में जाने से कुछ रोमांच की इच्छा पूरी होती है , लेकिन वर्ल्ड - क्लास प्रदर्शनी में जाने और सभी अलग - अलग चीज़ों को देखने के बाद , छोटा मेला

अपना आकर्षण और अपील खो देता है। इसलिए , हमें पहले भगवान के साथ मिलकर खुशी का अनुभव करना चाहिए ताकि हम उस खुशी की तुलना दुनिया की छोटी खुशियों से कर सकें। तब , इच्छाएँ ऊँचे स्वभाव की होंगी। इच्छा कभी न खत्म होने वाली है; जैसे ही एक इच्छा पूरी होती है, दूसरी उसकी जगह ले लेती है। लेकिन जब आप भगवान को पा लेते हैं, तो आपकी सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं। "पहले भगवान के राज्य और उनकी अच्छाई की खोज करो, और ये सभी चीज़ें तुम्हें दी जाएँगी (और जो भगवान के पास है वह बेहतर और ज़्यादा टिकाऊ है)" तो क्यों न पहले उस सबसे बड़ी इच्छा की पूर्ति की खोज की जाए और भगवान के उदार हाथ से सबसे अच्छी और सबसे टिकाऊ चीज़ पाई जाए?
जब भगवान साधक की उन्हें जानने की प्रार्थना
का जवाब देते हैं , तो उसकी बाकी सभी इच्छाएँ तुरंत और हमेशा के लिए पूरी हो जाती हैं।
कुछ लोग सोचते हैं कि उनकी कोई इच्छा नहीं
है। ठीक है!
मैंने देखा है कि जब लोग बाज़ार जाते हैं तो अक्सर क्या होता है। हो सकता है कि उन्हें कुछ खास खरीदने की इच्छा न हो, लेकिन अचानक कोई चीज़ उनकी नज़र में आ जाती है और वे सोचते हैं, "हाँ, मुझे यह खरीदना ही है!"
भले ही वे इसे तुरंत न खरीदें, यह उनके
ख्यालों में दिन-रात तब तक रहता है जब तक वे इसे खरीद नहीं लेते, भले ही उन्हें पैसे उधार लेने पड़ें। वे कुछ समय तक इसका मज़ा लेते हैं, लेकिन धीरे-धीरे इसका आकर्षण कम हो जाता है और इसे रखने की खुशी कम हो जाती है, इसलिए वे कुछ और चाहते हैं, और इसी तरह।

कभी-कभी हम किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जो कहता है: "काश, मेरे पास इतने पैसे होते (या एक खास मॉडल की कार या एक स्विमिंग पूल या या)" और जैसे ही वह इच्छा पूरी होती है, कुछ नया करने की एक और इच्छा पैदा होती है।
इंसान की इच्छाएँ अपने आप में अधूरी होती
हैं, और इसलिए वे अपने मालिकों को पूरी खुशी नहीं दे पातीं।
दुनिया आपको यह याद दिलाने से रोकने की कोशिश करेगी कि भगवान को पाना ही एकमात्र सच्ची और अच्छी इच्छा है। लेकिन आपको हर दिन खुद को यह याद दिलाना होगा। जब कोई इंसान स्मोकिंग छोड़ने, ज़्यादा खाना छोड़ने, झूठ बोलना छोड़ने या धोखा देने का फैसला करता है, तो उसे अपने फैसले पर पक्का होना चाहिए और डगमगाना नहीं चाहिए। एक बुरा माहौल इच्छाशक्ति को कमज़ोर और कमज़ोर कर देता है, जिससे इंसान के अंदर झूठी इच्छाएं पैदा होती हैं। यह उनसे सबसे अच्छा छीन लेता है और उन्हें सबसे बुरा देता है। जो लोग चोरों के साथ रहते हैं, उन्हें लगता है कि जीने का यही एकमात्र तरीका है। लेकिन अच्छे लोगों के साथ रहने से मन ऊँची चीज़ों की ओर जाता है, ताकि झूठी इच्छाएं इंसान को लुभा न सकें। इस जीवन में हर चीज़ बदलती और ऊपर-नीचे होती रहती है। लेकिन कुछ पल गहरी सोच-विचार या शुद्ध आध्यात्मिक विषयों पर अध्ययन और सोच-विचार प्रेरणा का स्रोत होगा, जो सच्चे साधक को धोखे और भ्रम के सागर से पार उस दिव्य किनारे तक ले जाएगा जहाँ "कोई थकान उन्हें छू नहीं पाएगी, न ही उन्हें वहाँ से निकाला जाएगा।"
(सबसे बड़ा आराम उन लोगों के लिए तैयार किया
गया है जिन्होंने मेहनत की है, और जिसने सच की

तलाश में कोई कसर नहीं छोड़ी, उसने इसे जीत लिया है)
सच्ची खुशी भगवान के लिए तरसने और लगातार
उनके बारे में सोचने में है। लगातार कोशिश करने पर, एक समय ऐसा आता है जब वह सोच इतनी पक्की और अटल हो जाती है कि कोई भी शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक परेशानी आपकी जागरूकता को भगवान से नहीं हटा सकती। क्या यह अद्भुत नहीं है कि आप भगवान की जागरूकता के साथ जिएं, हर समय उनके बारे में सोचें और उन्हें महसूस करें, और उनकी अटूट मौजूदगी के पवित्र स्थान में रहें, जहाँ न तो मौत और न ही कोई और चीज़ आपकी मन की शांति चुरा सकती है? (जो लोग विश्वास करते हैं और जिनके दिल भगवान की याद में आराम पाते हैं, सच में, भगवान की याद में दिलों को आराम मिलता है)
जब आप सभी इच्छाओं से इम्यून हो जाते हैं, तो
आप हमेशा रहने का आनंद लेते हैं
ज़िंदगी सच में अजीब है, क्योंकि सब कुछ बदल सकता है। इसलिए, इस ज़िंदगी की बदलती रेत पर खुशियों की नाव नहीं बांधनी चाहिए। हमारा समय बीत जाएगा, और जो हम अभी देख रहे हैं वह एक दिन चला जाएगा। बदलाव तब तक ठीक है जब तक आप उसे खुद को नुकसान न पहुँचाने दें। और जब वह आपको नुकसान पहुँचाता है, तो आपके अंदर जो उथल-पुथल होती है, वह आपके लिए एक मैसेज है कि आप इच्छाओं के काबू में न रहें। जब आप भगवान की आत्मा में सुरक्षित होते हैं, तो आप बिना किसी लगाव या निर्भरता के हर चीज़ का मज़ा लेते हैं। इसलिए, जो लोग परवाह करते हैं, उनके लिए उसे जानने की कोशिश करना सबसे ज़रूरी है; नहीं तो, ज़िंदगी एक बहुत बड़ी निराशा होगी, जो उम्मीदों को बहुत बुरी तरह कुचल देगी।

जब मैं 1935 में इंडिया लौटा, तो मुझे उम्मीद
थी कि मैं उन जगहों पर जाऊँगा जो मुझे बचपन में पसंद थीं, लेकिन आने पर मैंने पाया कि सब कुछ बदल गया था। ज़िंदगी का स्टेज एक अलग तरीके से बदल गया था। सबसे ज़्यादा निराशा और झटका तब लगा जब मैं आयकापुर में अपने पुराने घर गया, जहाँ मैं खेला करता था और चिड़ियों को देखता था। मुझे जो कुछ भी याद था, उसमें से सिर्फ़ एक पेड़ बचा था। ऐसी है ज़िंदगी! जानी-पहचानी और प्यारी चीज़ें एक-एक करके हमारी नज़रों से ओझल हो गईं। मैं अपने घर को वैसा ही देखने के लिए कुछ भी देने को तैयार था जैसा वह बचपन में था। और फिर भी, भगवान ने मेरी इच्छा पूरी की, क्योंकि बाद में मैंने एक सपने में घर देखा, जहाँ हम पूल में तैरे, और फिर मैं ऊपर गया, बिस्तर पर लेट गया, और आम खाए, जैसा मैंने कई साल पहले किया था।
अब इच्छाओं को बहुत ध्यान से जांचना और परखना होगा, अच्छी तरह से छांटना होगा, और सिर्फ़ अच्छी इच्छाओं को ही रखना होगा, और उन अच्छी इच्छाओं को भी भगवान के लिए सबसे ज़रूरी इच्छा को दबाने नहीं देना होगा।
वह इच्छा ज़िंदा और जलती रहनी चाहिए, और उसे फीकी या खत्म नहीं होने देना चाहिए। इंसान एक बड़े धोखे में होता है जब वह भगवान से अपनी दुनियावी इच्छाएँ पूरी करने के लिए कहता है, लेकिन उनसे खुद को उसके सामने प्रकट होने के लिए नहीं कहता। एक ऐसे बच्चे की कल्पना करें जो लगातार अपने माता-पिता से अपनी माँगें पूरी करने की माँग करता है, और नहीं तो न तो उनके बारे में पूछता है और न ही उनके बारे में सोचता है। यह एहसान फरामोशी है और उनकी मेहरबानी को नकारना है, और इसमें उन लोगों के लिए एक सबक है जो सोचते हैं।

जब ज़िंदगी की इस किताब को इस्तेमाल किया
जाता है , तो इंसान के साथ सिर्फ़ वही आध्यात्मिक ज्ञान होगा जो उसने इस दुनिया में रहते हुए हासिल किया है। इसलिए , अगर कोई सच में अपने आध्यात्मिक भविष्य के बारे में सोचता है , तो उसे हमेशा अपने मन में भगवान को रखना चाहिए , लगातार उन्हें याद करना चाहिए और उन्हें कभी नहीं भूलना चाहिए। जब हम भगवान के साथ होते हैं, तो हम पाएंगे कि सभी इच्छाएं एक रहस्यमय तरीके से पूरी होती हैं। लेकिन हमें पहले भगवान को खोजना होगा। वह उदार हैं और उन्होंने हमें सब कुछ दिया है, लेकिन हम उन्हें तभी पाएंगे जब हम उनके तोहफ़ों से खुश नहीं होंगे, बल्कि खुद देने वाले की ओर मुड़ेंगे। हम उन्हें तब तक जान पाएंगे जब तक हम अपनी खोज में सच्चे हैं, उनके करीब जाने और उनकी धन्य मौजूदगी का अनुभव करने की हमारी इच्छा में सच्चे हैं।
एक इंसान के सामने सबसे बड़ी रुकावट उसका खुद
का खुद होता है। जब वह शांति से बैठकर रूहानी बातों पर सोचने की कोशिश करता है, तो अचानक दुनियावी ख्याल आने लगते हैं, जो उसका ध्यान भटकाते हैं और उसे अपना मकसद पाने से रोकते हैं। उन्हें अपने ख्यालों और शरीर को कंट्रोल करने के लिए खुद को ट्रेन करना होगा, और ऐसा करने से, वह अपनी आत्मा में एक पोर्टेबल पैराडाइज़ लेकर चलेगा। ज़िंदगी हो या मौत, स्वर्ग हो या नर्क, वह सबसे बड़ी खुशी उसके साथ रहेगी।
हमें परमेश्वर से दिल से प्रार्थना करनी
चाहिए , अपनी बड़ी चाहत को उड़ेलते हुए , उससे दिल की भाषा में , आत्मा की तड़प में और ज़मीर की फुसफुसाहट में पूछना चाहिए , ताकि वह हमारी सुने और हमें जवाब दे। लेकिन अगर कोई इंसान आधे - अधूरे मन से प्रार्थना करता है और साथ ही कुछ और सोचता

है—कुछ ऐसा जो परमेश्वर जानता है कि उस इंसान की पहली चिंता नहीं है—तो वह जवाब नहीं देगा। सबसे पहले हमें भगवान चाहिए। अभी समय है।
हमें इंतज़ार नहीं करना चाहिए, क्योंकि वहम बहुत ताकतवर होते हैं। ज़िंदगी बहुत तेज़ी से गुज़र जाती है, और ज़िंदगी का मकसद जाने बिना इस दुनिया को छोड़ना शर्म की बात है। जब भी हमारे पास खाली समय हो, हमें सोचना चाहिए। भले ही शुरू में आपकी दुआएं कबूल न हों , भगवान की दया से निराश न हों , बल्कि दुआ करते रहें। सच्चे दिल से दुआ करें और भरोसा रखें कि आपकी दुआ कबूल होगी।
मैंने अपनी ज़िंदगी में प्रार्थना के लिए भगवान के जवाब का सबसे बड़ा सबूत देखा है। लेकिन ऐसे जवाब के लिए कोशिश करनी पड़ती है, क्योंकि कोशिश किए बिना कोई भी ज़रूरी चीज़ नहीं मिलती। ज़िंदगी के राज़ खोलने और भगवान के राज में जाने के लिए मेडिटेशन ज़रूरी है।
बुरी आदतें और दूसरी ध्यान भटकाने वाली
चीज़ें आपकी कोशिशों को कमज़ोर करने और आपके इरादे को कमज़ोर करने की कोशिश करेंगी। लेकिन अगर आप खुश रहना चाहते हैं, तो अपने विचार भगवान की तरफ़ रखें, और आप उन्हें अपने करीब पाएंगे। दुनियावी सुखों की इच्छाएँ एक चुंबकीय
खिंचाव पैदा करती हैं जो इंसान को इस धरती पर, जन्म-जन्मांतर तक खींचती रहती हैं। जिन लोगों ने अपनी इच्छाएँ भगवान में पा ली हैं, उनके लिए शरीर की ओर लौटना ज़रूरी नहीं रह जाता। जब भी वे कोई इच्छा पूरी करना चाहते हैं, तो वे उसके बारे में सोचते हैं, और वह उनके सामने प्रकट हो जाती है। मेरी माँ अपनी मृत्यु के बाद मेरे सामने आईं, और उन्हें देखकर मुझे सुकून मिला और मैंने भगवान को उनकी अच्छाई के लिए धन्यवाद दिया। सच में, वह

सबसे बड़े दयालु और सबसे दयालु हैं। जब हम उन्हें अपने दिल में पहली जगह देते हैं, तो वह हमारे प्रति अपना प्यार और आभार दिखाने के लिए हमारी इच्छाएँ पूरी करते हैं।
जब कोई इंसान भगवान के पास पहुँचता है , तो वह ज़िंदगी और किस्मत का मालिक बन जाता है। हमें तब तक आराम नहीं करना चाहिए जब तक भगवान की मौजूदगी हमारी ज़िंदगी में पक्की न हो जाए। वह हमें वह सब देंगे जो हम चाहते हैं और हमें परखेंगे। आध्यात्मिक रास्ते पर मुश्किलें और
रुकावटें बहुत हैं और बहुत बड़ी हैं, लेकिन जब हम उन मुश्किलों से गुज़रते हैं और उन मुश्किलों को पार करते हैं, तो हमें कहना चाहिए: “हे प्रभु, आपने मेरी प्रार्थनाओं का जवाब दिया है और मेरी सबसे बड़ी इच्छाएँ पूरी की हैं, इसलिए मेरा दिल आपकी मौजूदगी से अमीर हो गया है और मेरी आत्मा आपकी रोशनी से चमक रही है” असलम अलैकुम

परोपकार जागरूकता बढ़ाता है
जब आप दूसरों के लिए अच्छे इरादे भेजते हैं,
तो आपकी जागरूकता बढ़ती है। जब आप अपने पड़ोसी के बारे में सोचते हैं, तो उस विचार के साथ आपके होने का एक हिस्सा भी निकल जाता है। लेकिन सिर्फ़ सोचना काफ़ी नहीं है; हमें सोच को अमल में लाने के लिए तैयार रहना चाहिए।
शादी दूसरों की भलाई का सबक है। दो लोग एक-दूसरे के साथ ज़िंदगी बिताने की कोशिश करते हैं। फिर बच्चे आते हैं, और माता-पिता उनके साथ अपनी ज़िंदगी बांटते हैं। लेकिन सिर्फ़ अपने परिवार के बारे में सोचना और किसी और के बारे में नहीं सोचना (यानी, मैं और तुम या सिर्फ़ हम) एक तरह का मतलबीपन है।
एक समय आएगा जब हमारे अपने हमें छोड़ देंगे; यही जीने का तरीका है। यह हमें याद दिलाता है कि इंसानियत का आखिरी मकसद दूसरों के लिए काम करके और उनके साथ ज़िंदगी की खुशियाँ बाँटकर अपनी जागरूकता की सीमाओं को बढ़ाना है।
भलाई करने वाले को बहुत आशीर्वाद और बहुत
खुशी मिलती है, क्योंकि भलाई करने से इंसान अपनी खुशी बनाए रखता है। मेरा मकसद दूसरों को खुश करना है, क्योंकि मेरी खुशी उनकी खुशी से ही मिलती है।

जो स्वार्थ दूसरों के अधिकारों और खुशी की परवाह किए बिना खुशी चाहता है, या जो अपने मकसद के लिए दूसरों के अधिकारों और हितों को कुचलता है, वह गरीबी, दुख और तकलीफ पैदा करता है।
दूसरों की कीमत पर खुद को अमीर बनाना एक बहुत बड़ी गलती है। कम्युनिज्म, जो बाहर से लोगों से खुशहाली और खुशहाली का वादा करता है, कामयाब नहीं होगा और एक दिन खत्म हो जाएगा क्योंकि यह दबाव और निजी आज़ादी को दबाने पर आधारित है। (नोट: यह लेक्चर मास्टर परमहंस ने 1937 में दिया था, और यह नतीजा सच साबित हुआ है!)
महान लोग देने की सच्ची आध्यात्मिक इच्छा के आधार पर परोपकार की वकालत करते हैं
अगर कोई इंसान सिर्फ़ अपने हाथों और पैरों पर ध्यान देता है और अपने सिर को नज़रअंदाज़ करता है, तो दिमाग मोटर स्किल्स को गाइड करने के लिए काम नहीं करेगा। शरीर के सभी कामों में तालमेल होना चाहिए। इसी तरह, देशों और समाजों में दिमाग (फैसले लेने वाले) को हाथों और पैरों (वर्कफोर्स) के साथ तालमेल बिठाकर काम करना चाहिए, क्योंकि अगर हितों में टकराव होता है, तो व्यवस्था टूट जाएगी, अव्यवस्था फैलेगी, और दुख होगा।
दुनिया में दो शिक्षक हैं जो भगवान को अपना मार्गदर्शक और गुरु मानता है उसे डरने की कोई जरूरत नहीं है जो शैतान को अपना नेता और मार्गदर्शक मानता है उसे बहुत कष्ट उठाना पड़ेगा इस ज़िंदगी में ज़्यादातर लोगों के लिए
ज़रूरी शब्द "मैं" है। जो लोग स्पिरिचुअल होते हैं और जिनका झुकाव दूसरों के बारे में उतना ही होता है जितना वे अपने बारे में सोचते हैं। जो लोग सिर्फ़ अपने बारे में सोचते हैं, वे अपने आस-पास के लोगों से दुश्मनी और नाराज़गी लाते हैं।

"कल रात मैंने योगिया को कुछ फीट हवा में
लटका हुआ देखा"
इस दिलचस्प बात के साथ, मेरे दोस्त उपेंद्र
मोहन चौधरी ने अपनी बात शुरू की
वह उत्साह से मुस्कुराई और बोली, "शायद आपने उसका नाम अंदाज़ा लगा लिया है: क्या आपका मतलब भादुड़ी महाशय से नहीं है जो अपर राउंडअबाउट रोड पर रहते हैं?"
उपेंद्र ने सहमति में सिर हिलाया, हालांकि वह थोड़ा निराश था कि यह खबर उसके ज़रिए मुझे नहीं मिली। मेरे दोस्त जानते थे कि मैं संतों के बारे में कितना उत्सुक रहता हूँ, और वे हमेशा मुझे किसी नए संत से मिलवाने में खुश होते थे।
मैंने आगे कहा, "योगी का घर हमारे घर के बहुत
पास है, और मैं उनसे रेगुलर मिलता रहता हूँ।" मेरी बातों से उपेंद्र में बहुत दिलचस्पी
पैदा हुई, क्योंकि उनके चेहरे पर दिलचस्पी साफ़ दिख रही थी, और मैंने कहा:
ऋषि पतंजलि द्वारा बताई गई प्राचीन योग की आठ सांस लेने की तकनीकों

(1) में महारत हासिल की (2) एक दिन,
भादुड़ी महाशय ने मेरे सामने भस्त्रिका प्राणायाम इतनी अद्भुत शक्ति से किया कि मुझे लगा जैसे कमरे में सच में एक शक्तिशाली तूफान आ गया हो! इसके बाद, उन्होंने इस तूफानी सांस को शांत किया और सर्वोच्च जागरूकता की स्थिति में बिना हिले-डुले रहे

(3) इस तूफान के बाद जो शांति का
माहौल बना, वह इतना साफ और यादगार था।"
उपेंद्र की आवाज़ में अविश्वास था, उन्होंने कहा, "मैंने सुना है कि संत कभी अपना घर नहीं छोड़ते, क्या यह सच है?"
मैंने जवाब दिया: "हाँ, यह सच है! वह पिछले बीस सालों से अपने घर में ही बंद हैं। हालाँकि, वह

हमारे पवित्र त्योहारों के दौरान खुद पर लगाए गए इस सख्त कानून की पाबंदियों में ढील देते हैं, और उस साइड वाले रास्ते पर चले जाते हैं जहाँ भिखारी इकट्ठा होते हैं, क्योंकि संत बहादुरी अपने दयालु दिल के लिए जाने जाते हैं।"
उन्होंने कहा: "लेकिन संत गुरुत्वाकर्षण के नियम को धता बताते हुए हवा में कैसे लटका रहता है?"
मैंने जवाब दिया: "कुछ प्राणायाम और सांस
लेने की एक्सरसाइज करने से योगी का शरीर डेंसिटी खो देता है, और फिर वह मेंढक की तरह उड़ या कूद सकता है। यहां तक कि जो संत पारंपरिक योग नहीं करते, वे भी हवा में तैरते हैं क्योंकि वे भगवान के लिए बढ़ती चाहत की शानदार अवस्था में पहुंच जाते हैं।"
उपेंद्र की आंखों में उत्सुकता चमकी और उन्होंने कहा, "मैं इस बुद्धिमान व्यक्ति के बारे में और जानना चाहता हूं। क्या आप उनकी शाम की मीटिंग में आते हैं?"
मैंने कहा, "हाँ, मैं अक्सर उनसे मिलने जाता
हूँ, और मैं उनकी तेज़ बुद्धि और अद्भुत ज्ञान से बहुत प्रभावित हूँ। कभी-कभी मेरी हँसी सभा की गंभीरता को बिगाड़ देती है। हालाँकि संत को इससे कोई परेशानी नहीं होती, लेकिन उनके शिष्य मुझे गुस्से से देखते हैं!"
उस दोपहर स्कूल से घर जाते समय, मैं भादुड़ी महाशय के घर रुका और उनसे मिलने का सोचा। योगी ग्राउंड फ़्लोर पर एक शिष्य के साथ अकेले रहते थे। यह शिष्य मेहमानों का बहुत ध्यान रखता था और उसने मुझसे पूछा कि क्या मेरा उसके टीचर से कोई अपॉइंटमेंट है। लेकिन टीचर तुरंत आ गए, उनकी

आँखों में चमक थी, जिससे मैं वहीं बाहर फेंके जाने से बच गया। उन्होंने शिष्य से कहा: "मुकंदा जब चाहे आ जाए। अकेले रहने का नियम मेरे आराम के लिए नहीं, बल्कि दूसरों के आराम के लिए है। दुनियावी लोगों को हमारी ईमानदारी पसंद नहीं, जिससे उनका घमंड टूट जाता है। संत न सिर्फ दुर्लभ होते हैं बल्कि हैरान करने वाले भी होते हैं। पवित्र ग्रंथों में भी, हम कभी-कभी उन्हें दूसरों के लिए शर्मिंदगी का कारण पाते हैं।" मैं भादुड़ी महाशय के पीछे-पीछे उनके ऊपरी मंज़िल वाले सादे घर तक गया, जहाँ से वे बहुत कम निकलते थे। गुरु आमतौर पर दुनिया की चमक-दमक को नज़रअंदाज़ करके लोगों की नज़रों से दूर हो जाते हैं। दुनिया उन पर तब तक ध्यान नहीं देती जब तक वे समय के पन्नों में मज़बूती से बस नहीं जाते, क्योंकि ऋषि के समय के लोग सिर्फ़ आज के छोटे दायरे में रहने वालों तक ही सीमित नहीं हैं। मैंने कहा, "महान्, आप पहले योगी हैं जिन्हें मैंने जाना है जो हर समय अपने घर के अंदर रहते हैं।"
उन्होंने जवाब दिया, "कभी-कभी भगवान अपने
संतों को ऐसी मिट्टी में बो देते हैं जिसकी उम्मीद नहीं होती, ताकि हम यह न सोचें कि हम उन्हें किसी खास नियम के तहत रख सकते हैं।"
संत ध्यान में पालथी मारकर बैठे थे, उनका
जीवंत शरीर कमल की मुद्रा में था। हालांकि उनकी उम्र सत्तर से ज़्यादा थी, लेकिन उनके शरीर पर उम्र बढ़ने या लंबे समय तक बैठने से ढीलेपन के कोई निशान नहीं थे। वे मज़बूत और लंबे थे, हर तरह से परफेक्ट थे। उनके चेहरे पर शास्त्रों में बताए गए ऋषि जैसे फीचर्स थे, जैसे कि वे नेकदिल, घनी

दाढ़ी वाले, हमेशा सीधे बैठे रहते थे, उनकी शांत आँखें भगवान पर टिकी रहती थीं।
मैं संत के साथ ध्यान में बैठा था, और एक घंटे बाद उनकी कोमल आवाज़ ने मुझे जगाया:
"आप अक्सर शांति की स्थिति में चले जाते हैं, लेकिन क्या आप भगवान के बारे में असल में जागरूकता की स्थिति तक पहुँचे हैं?"
संत का मतलब मुझे यह याद दिलाना था कि मैं
ध्यान करने से ज़्यादा भगवान से प्यार करूँ, और उन्होंने कहा: "साधन को अंत से कन्फ्यूज़ मत करो, और साधन को अपना लक्ष्य मत बनाओ"
उन्होंने मुझे कुछ आम दिए, और अपनी तेज़
बुद्धि से, जो मुझे उनके गंभीर स्वभाव के बावजूद मज़ेदार लगी, उन्होंने कहा:
"लोगों की खाने से जुड़ने की चाहत, भगवान से जुड़ने की चाहत से कहीं ज़्यादा है"
इस मज़ाक पर मैं ज़ोर से हँसा, और उनकी नज़रें प्यार से नरम हो गईं जब उन्होंने कहा, "क्या हँसी है!" उनका चेहरा गंभीर था फिर भी एक खुशी भरी मुस्कान थी। उनकी बड़ी, कमल जैसी आँखों में एक पवित्र, अंदर की मुस्कान छिपी थी।
संत ने टेबल पर रखे कई मोटे लिफ़ाफ़ों की ओर इशारा करते हुए कहा: "ये चिट्ठियाँ मुझे बहुत दूर अमेरिका से मिली हैं। मैं कई सोसाइटी से बात करता हूँ जिनके सदस्य योग में दिलचस्पी दिखाते हैं। वे कोलंबस से भी बेहतर समझ के साथ भारत को फिर से खोज रहे हैं! मुझे उनकी मदद करके खुशी होगी, क्योंकि योग का ज्ञान सूरज की रोशनी की तरह उन सभी के लिए मुफ़्त है जो इसे चाहते हैं।"
"इंसानियत की मुक्ति के लिए समझदार लोगों ने
जो ज़रूरी समझा है, उसे पश्चिम के लिए कम नहीं करना चाहिए। पूरब और पश्चिम अपने अलग-अलग बाहरी

अनुभवों के बावजूद भावना में एक जैसे हैं, और योग के आध्यात्मिक रास्तों में से किसी एक को अपनाए बिना उन्हें तरक्की और खुशहाली की कोई उम्मीद नहीं है।"
संत ने मुझे अपनी शांत नज़रों से देखा, और
मुझे तब एहसास नहीं हुआ कि उनके शब्द एक छिपी हुई भविष्यवाणी थे। अभी भी, जब मैं ये शब्द लिख रहा हूँ, तो मुझे उनके उन सीधे-सादे इशारों का पूरा मतलब समझ नहीं आया है कि मैं एक दिन भारत की शिक्षाओं को पश्चिम में ले जाऊँगा।
मैंने कहा, "हे महान ऋषि, कितना अच्छा होगा
अगर आप मानव जाति के लाभ के लिए योग के बारे में एक किताब लिखें!"
उन्होंने जवाब दिया, "मैं ऐसे स्टूडेंट्स को ट्रेनिंग दे रहा हूँ जो अपने स्टूडेंट्स के साथ मिलकर जीती-जागती किताबें बन जाएँगे जो खराब होने, समय के कुदरती बदलावों और क्रिटिक्स के अजीब मतलब को झेल सकेंगी।"
हम योगी के साथ तब तक अकेले रहे जब तक शाम को उनके शिष्य नहीं आ गए, जब उन्होंने अपना एक बेमिसाल लेक्चर दिया। एक हल्की बाढ़ की तरह, उन्होंने अपने सुनने वालों के मन की सारी गंदगी और गंदगी को बहा दिया और उन्हें भगवान की ओर ले गए। उनकी शानदार कहानियाँ एकदम सही बंगाली में सुनाई गईं।
उस शाम, भादुड़ी ने मीराबाई नाम की एक मिडिल
एज की राजपूत राजकुमारी की ज़िंदगी के अलग-अलग फिलॉसॉफिकल पहलुओं के बारे में बताया, जिन्होंने संत बनने के लिए महल की आलीशान ज़िंदगी छोड़ दी थी। शुरू में, एक जाने-माने तपस्वी, सनातन गोस्वामी ने उन्हें शिष्य बनाने से मना कर दिया

क्योंकि वह एक महिला थीं, लेकिन उनके जवाब ने उन्हें घुटनों पर ला दिया जब उन्होंने कहा: "टीचर से कहो कि मैं भगवान के अलावा दुनिया
में किसी भी पुरुष को नहीं पहचानता। क्या हम सब उनके सामने औरतें नहीं हैं?"
(एक पवित्र विचार है कि भगवान ही दुनिया में एकमात्र पॉजिटिव और क्रिएटिव सिद्धांत है, और उनकी रचना एक नेगेटिव भ्रम के अलावा कुछ नहीं है) मीराबाई एक कवि थीं, और उन्होंने रूहानी खुशी
से भरी कई कविताएँ लिखीं जिन्हें आज भी भारत के साहित्यिक खज़ानों में गिना जाता है। मैं उनमें से एक का यहाँ इंग्लिश में ट्रांसलेशन कर रहा हूँ (इसे महमूद अब्बास मसूद ने अरबी कविता में ट्रांसलेट किया था):
अगर शरीर को हमेशा धोया जाए तो पता चल
जाएगा
मैं समुद्र के बीच में शेर बन जाता
अगर वह पौधा खाएगा तो उसे ज़रूर एहसास होगा
मैं गर्व से बकरी का रूप ले लूँगा
अगर मालाओं की गिनती की जाए, तो ऐसा
लगेगा
मैं बड़े-बड़े मोतियों से भगवान
की स्तुति कर रहा था
काश कि मूर्तियाँ भी खुद को सजदा कर लेतीं
मैं पहाड़ों और चट्टानों के आगे
झुक जाता
काश दूध घूँट-घूँट कर पिया जा सकता बछड़ों और बच्चों के स्वाद के लिए अगर पत्नी को छोड़ने से

हज़ारों लोगों को तुरंत अपनी
मर्ज़ी से नपुंसक बना दिया जाएगा
यह सब इसे बताने के लिए काफी नहीं है
नहीं, और यह कभी भी पर्दा नहीं उठा
पाएगा
भगवान एक शर्त पर प्रकट होंगे:
आग की तरह दिल का प्यार और चाहत
कुछ स्टूडेंट्स ने भादुड़ी के जूते में
रुपये रख दिए, जो उनके पास रखे थे जब वह योगा पोज़ में बैठे थे। भारत में यह पारंपरिक भेंट सम्मान और तारीफ़ दिखाने का एक तरीका है, जिसका मतलब है कि स्टूडेंट अपनी चीज़ें अपने टीचर के चरणों में रख देता है। दयालु दोस्त भगवान की देखभाल और उन लोगों की सुरक्षा का एक उदाहरण हैं जिन्हें वह प्यार करता है।
जब गुरु विदा ले रहे थे, तो एक शिष्य ने उत्सुकता से उन्हें देखा और कहा, "सच में, आप बहुत अच्छे हैं, गुरु! आपने भगवान को खोजने और हमें ज्ञान देने के लिए धन और निजी आराम छोड़ दिया है" (क्योंकि यह अच्छी तरह से पता था कि भादुड़ी महाशय ने अपनी जवानी में योग के रास्ते पर चलने का पक्का फैसला करने के बाद अपने परिवार की बड़ी संपत्ति छोड़ दी थी)
संत ने जवाब दिया, "लेकिन तुम तो इसका उल्टा
कर रहे हो!" टीचर के चेहरे पर हल्की सी डांट थी, और उन्होंने आगे कहा, "मैंने एक ऐसे दुनियावी राज के प्यार के लिए कुछ रुपये और कुछ समय के लिए, मामूली सुखों को छोड़ दिया है जिसका आनंद बेहिसाब और कभी न खत्म होने वाला है। तो तुम कैसे कह सकते हो कि मैंने खुद को किसी चीज़ से दूर कर लिया है? इस दुनिया के कम सोचने वाले लोग ही असल में त्याग कर रहे हैं! वे एक ऐसे पवित्र राज को छोड़ देते हैं

जिसका कोई मुकाबला नहीं है, और उन मामूली दुनियावी सुखों का लालच करते हैं जो न तो पेट भरते हैं और न ही भूख मिटाते हैं!"
मुझे तप और तपस्वियों के इस अलग नज़रिए पर
हंसी आई: जहाँ एक गरीब संत को क्रोएसस से भी ज़्यादा अमीर और मशहूर बनाता है, वहीं दूसरा दुनिया के सबसे बड़े करोड़पतियों को बेसहारा गरीब बना देता है, जिन्हें पता ही नहीं होता कि वे गरीबी की बेइज्ज़ती से क्या झेलते हैं।
टीचर ने अपनी बात पक्की आस्था रखने की सलाह
देते हुए खत्म की, और कहा: “भगवान का सिस्टम हमारे मामलों को मैनेज करता है और हमारे भविष्य को ऐसी समझदारी से बनाता है जो इंश्योरेंस कंपनियों की समझदारी से कहीं ज़्यादा है। दुनिया परेशान लोगों से भरी है जो सुरक्षा के बाहरी तरीकों पर भरोसा करते हैं। उनके दर्दनाक विचार उनके माथे पर निशान की तरह हैं। भगवान, जिन्होंने हमें पैदा होते ही हवा और दूध दिया, जानते हैं कि अपने भक्तों को हर दिन उनकी ज़िंदगी में उनकी ज़रूरत की हर चीज़ कैसे देनी है।”
स्टडी सेशन खत्म होने के बाद भी मैं संत के
पास जाता रहा, और एक शांत उत्साह के साथ जिससे मुझे दिव्य उपस्थिति का एहसास हुआ। एक दिन संत हमारे घर गुरबर रोड से दूर राम मोहन रॉय रोड पर चले गए, क्योंकि उनके प्यारे अनुयायियों ने उनके लिए एक नया आश्रम बनाया था जिसे तजेंद्रमठ

(4) के नाम
से जाना जाता है।

हालांकि मैं जो बताने जा रहा हूं, वह इस संस्मरण में समय से पहले है, फिर भी मैं यहां भादुड़ी महाशय के आखिरी शब्द बताऊंगा जो उन्होंने मुझसे कहे थे। पश्चिम जाने से कुछ समय

पहले, मैं उन्हें अलविदा कहने गया और उनके सामने झुककर उनका आखिरी आशीर्वाद मांगा। उन्होंने कहा: "मेरे बेटे, भगवान का आशीर्वाद लेकर आगे
बढ़ो, और पुराने भारत की शान को अपनी सुरक्षा की ढाल बनाओ। जीत तुम्हारे माथे पर लिखी है, और दूर के अमीर तुम्हारा अच्छे से स्वागत करेंगे।" स्रोत: योगी की आत्मकथा (योगी के जीवन में भारतीय दर्शन)

____

फुटनोट
(1) इस साँस लेने की तकनीक को प्राणायाम के नाम से जाना जाता है, जो साँस लेने की प्रक्रिया को विनियमित करके जीवन शक्ति या गतिविधि (प्राण) का नियंत्रण है। प्राणायाम भस्त्रिका ("घंटी":) मन को शांत करने का काम करता है।
(2) पतंजलि योग के प्राचीन टीकाकारों में सबसे
महान हैं
(3) 1928 में एक लेक्चर में, सोरबोन के प्रोफेसर जूल्स बोइस ने कहा कि फ्रेंच साइंटिस्ट्स ने हायर कॉन्शसनेस पर एक्सपेरिमेंट किए थे और इसके होने को माना था। उन्होंने इसे "फ्रायड के कॉन्सेप्ट में अनकॉन्शस माइंड का काउंटरपार्ट" बताया। इस हायर कॉन्शसनेस में वे टैलेंट और क्वालिटीज़ शामिल हैं जो किसी इंसान को सच में इंसान बनाती हैं, न कि सिर्फ एक डेवलप्ड एनिमल। फ्रेंच स्कॉलर ने साफ किया कि हायर कॉन्शसनेस का जागना "सजेशन या हिप्नोसिस से अलग होना चाहिए। हायर कॉन्शसनेस का होना फिलोसोफिकल तौर पर माना जाता है, और यह असल में एमर्सन द्वारा बताया गया हायर सेल्फ है, जिसे साइंस ने हाल ही में माना है।" एमर्सन ने अपने एस्से (द हायर सोल) में कहा: “इंसान एक मंदिर का चेहरा है जिसमें सारी समझदारी और अच्छाई है, और आमतौर पर जिसे हम इंसान कहते हैं: खाने, पीने, पौधे लगाने और हिसाब लगाने वाला इंसान अपनी असलियत की झूठी इमेज देता है। लेकिन जिस आत्मा का वह इंस्ट्रूमेंट और एक्सप्रेशन है, अगर उसे उसके विचारों और कामों के ज़रिए दिखने दिया जाए, तो हम झुकने

के लिए मजबूर हो जाएंगे क्योंकि तब हम स्पिरिचुअल नेचर और सभी डिवाइन एट्रिब्यूट्स के सामने खड़े होंगे।”
(4) उनका पूरा नाम ताजनरमठ भादुरी था, और हिंदी में "मठ" का मतलब पूजा की जगह होता है, जिसका मतलब अक्सर आश्रम या मठ होता है। "स्पेस में तैरने" वाले संतों में क्यूपर्टिनो के सेंट जोसेफ भी थे, जो 17 वीं सदी के एक संत थे जिनके अनोखे अनुभव गवाहों ने दर्ज किए थे। सेंट जोसेफ दुनिया को देखकर हैरानी और विस्मय में डूबे रहते थे, जो असल में भगवान की याद और उनके साथ एक गहरा रिश्ता था। मठ में उनके भाई उन्हें सामूहिक टेबल पर सेवा करने नहीं देते थे, कहीं ऐसा न हो कि वह चीनी मिट्टी के बर्तन लेकर उड़ जाएं। सच तो यह है कि संत ज़्यादा देर तक ज़मीन पर टिके रहने में असमर्थ होने के कारण दुनियावी काम नहीं कर पाते थे! कभी-कभी, किसी पवित्र मूर्ति को देखना ही उन्हें सीधी उड़ान भरने के लिए काफी होता था, जिसके बाद वह दो संतों - आदमी और पत्थर - को आसमान में उड़ते हुए देखते थे।
आध्यात्मिक रूप से बहुत मशहूर संत, सेंट टेरेसा ऑफ़ एविला को भी शारीरिक ऊंचाई परेशान करने वाली लगती थी। कई एडमिनिस्ट्रेटिव कामों के बोझ तले दबी, उन्होंने फ्लाइट टेस्ट रोकने की नाकाम कोशिश की, इस बारे में लिखा: "अगर भगवान कुछ और चाहें तो उपाय बेकार हैं।" सेंट टेरेसा का शरीर, स्पेन के अल्बा के एक चर्च में दफनाया गया था, जो चार सदियों तक बिना किसी नुकसान के रहा, उसकी खुशबू गुलाब जैसी थी, और उसे अनगिनत चमत्कारों का श्रेय दिया जाता था।
(ये चमत्कार हमें पवित्र कुरान और पैगंबर की महान परंपराओं में बताई गई बातों की भी याद दिलाते हैं, जैसे गुफा के लोगों की कहानी और मरियम (उन पर शांति हो) से गुज़ारिश कि वे खजूर के सूखे तने को हिलाएं ताकि बिना मौसम के उसमें से पके खजूर गिर जाएं, और यह भी कि कैसे भगवान ने मरियम के लिए इंतज़ाम किया, जैसा कि सूरत अल इमरान में बताया गया है (हर बार जब जकरिया पवित्र जगह में उनके पास जाते थे, तो उन्हें उनके इंतज़ाम के साथ कहते थे, “ऐ मरियम, यह तुम्हारे लिए कहां से है?” उन्होंने कहा, “यह भगवान की तरफ से है”) साथ ही जुरैज की कहानी जो नमाज़ी था और वह लड़का जो पालने में बोलता था,

और वे तीनों जो गुफा में घुसे और चट्टान उनसे दूर चली गई और दूसरे चमत्कार)

इच्छाशक्ति और पर्यावरण का प्रभाव
परेशानियाँ और मुश्किलें तब आती हैं जब
इंसान को अपने पिछले कामों के बारे में पता नहीं होता, जो किसी खास समय और जगह पर किए गए हों। उनकी अभी की तकलीफ़ उनके कहे हुए विचारों और कामों से आती है, जो चेतना की मिट्टी में जड़ जमा चुके हैं, और उन्हीं विचारों और कामों की तरह ही उगते और फल देते हैं।
मैं सिर्फ़ भगवान के लिए जीता और काम करता
हूँ। मुझे लुभाने के लिए दुनियावी लालच या भ्रम नहीं हैं। मैंने समझदारी और समझ की आँखों से देखा है और धोखे और भ्रम के पर्दों को भेदा है। आपको भी यह समझना होगा कि इस ज़मीन पर आपका आना कुछ समय के लिए है। आप यहाँ सिर्फ़ एक मकसद से हैं: ज़रूरी सबक सीखना और ज़िंदगी में आपके रास्ते में आने वाले सभी लोगों की मदद करना।
हर सुबह मैं भगवान से पूछता हूँ कि वह मुझसे क्या करवाना चाहते हैं, और फिर मैं उन्हें अपने हाथों और दिमाग से काम करते हुए देखता हूँ और सब कुछ उनकी मर्ज़ी के हिसाब से होता है। मुश्किलें और परेशानियाँ किसी इंसान को
तोड़ने या उसकी हिम्मत तोड़ने के लिए नहीं आतीं, बल्कि उन्हें भगवान की महानता को समझने और उनके नियमों का आदर करने के लिए आती हैं, जिससे वे सच्ची खुशी पा सकें। भगवान ये मुश्किल मुश्किलें इसलिए नहीं भेजते क्योंकि ये मुख्य रूप से

[illegible]

[illegible] XIV [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

आपकी शिक्षाएँ सुंदर और लाभकारी हैं

* * *

मुझे आपकी अद्भुत फिलॉसफी में

क्या चीज़ तारीफ़ और प्रेरणा देती है

आपने मुझे जो कुछ भी दिया है , उसके लिए मेरा
दिल से शुक्रिया

सहायता और मनोवैज्ञानिक आराम से

* * *

मुझे हर हफ़्ते ऐसा लगता है कि मुझे यह मिल
रहा है

आपकी शिक्षाओं से एक नया सबक

मुझे हर लेसन में मज़ा और ज्ञान मिलता है

* * *

मेरे दिल की गहराई से धन्यवाद

मुझे अपने अंदर के इंसान को समझने में मदद
करने के लिए

और मुझे मेरे अंदर छिपी शक्तियों का एहसास
कराने के लिए

और मेरी समझ को परमेश्वर का प्रकाश दिखाने के
लिए

आपसे मिली शिक्षाओं के माध्यम से

* * *

मुझे आज भी आपसे मिलना याद है

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

* * *

[illegible]

[illegible]

और उसे उस जंगल से बाहर निकलने का रास्ता दिखाई नहीं दे रहा था

लेकिन भगवान का शुक्रिया , और आपकी खास दुआओं का

रास्ता साफ़ हो गया और भगवान में मेरा विश्वास मज़बूत हो गया

मेरी स्थिति हर तरह से बेहतर हुई

और कृपया मुझे अपनी प्रार्थनाओं में हमेशा याद रखें

* * *

आपकी शिक्षाओं से मुझे बहुत मदद मिली है

और मुझे इससे बहुत फ़ायदा हुआ

और यह बात मुझे पक्के सबूतों के साथ साबित हुई

आपकी आध्यात्मिक बातों और पॉजिटिव सोच का असर

मैं कृतज्ञता से अभिभूत हूँ

क्योंकि मुझे सेहत , खुशी और शांति महसूस होती है

मुझे लगता है कि मैं मेडिटेशन में रोज़ाना तरक्की कर रहा हूँ

* * *

अगर आपकी अद्भुत , प्रेरणा देने वाली शिक्षाएँ न होतीं

[illegible]

[illegible]

[illegible]

इस संदेश ने गहरी सोच की स्थिति पैदा की

और आत्मा के रहस्यों का आत्मनिरीक्षण

मुझे लगता है कि इससे मुझे प्रॉब्लम सॉल्व
करने में मदद मिलेगी

और जीवन के अनुभवों से समझदारी और सकारात्मक
तरीके से निपटना

* * *

आपकी शिक्षाएँ अमूल्य हैं

मैं आपका एक भी लेसन मिस नहीं करना चाहता